В. Перепаденко

# Детская поваренная книга

Москва · «Педагогика-Пресс» · 1992

SHOUT
SHARE
IT

# Annotation

*В книге в доступной и увлекательной форме рассказывается о кулинарном искусстве, об истории создания некоторых блюд, даются полезные советы юным кулинарам. Болес 300 рецептов на любой случай жизни описаны в этой книге. Издание прекрасно иллюстрировано.*

*Для широкого круга читателей.*


- Перепаденко Валерий Борисович
  - ДОРОГОЙ ДРУЖОК!
  - Беседа старого кулинара
  - Словарь юного кулинара
  - Как вести себя за столом
  - Полезные привычки и навыки
  - Принято
  - О тарелке, вилке, ноже и салфетке
  - Пряности, используемые в приготовлении блюд
  - Для домашнего стола
  - Салаты
    - 
    - Красиво — значит аппетитно
    - «Съедобные мухоморы»
    - «Гномики»
    - Кошачий деликатес»
    - «Регата на листьях салата»
    - «Крокодил из огурца»
    - Роза из свеклы
    - Ромашки из вареного яйца
    - Зеленый салат
    - Салат из сельдерея
    - Салат из редьки
    - Салат из редиса
    - Огурцы со сметаной и сахаром
    - Оурцы с зеленым салатом
    - Огурцы, фаршированные яйцами
    - Салат из свежих помидоров
    - Салат из свежих огурцов и помидоров
    - Салат из зеленого лука
    - Салат из капусты
    - Салат «Здоровье»
    - Салат витаминный
    - Салат овощной

- Салат «Летний»
- Салат из свеклы
- Салат из свеклы с хреном
- Салат из свеклы с изюмом
- Салат «Морковка»
- Салат из моркови и редьки
- Салат «Петушок-гребешок»
- Салат «Антошка»
- Салат «Гном»
- Салат «Матрешка»
- Салат «Домашний»
- Салат «Русский букет»
- Салат «Мимоза»
- Салат «Детский»
- Салат картофельный с капустой
- Салат картофельный с укропом
- Салат диетический
- Пикантный салат
- Салат «Кодру»
- Салат «Нежность»
- Салат из репчатого лука с майонезом
- Салат из зеленого лука с творогом

○ САЛАТЫ-КОКТЕЙЛИ

- 
- Салат-коктейль по-польски
- Салат-коктейль из языка
- Салат-коктейль «Пестрый»
- Салат-коктейль «Аппетитный»
- Салат-коктейль с вареной колбасой
- Салат-коктейль яичный
- Салат-коктейль — из ветчины и сыра
- Салат-коктейль ягодный
- Салат-коктейль брусничный
- Салат-коктейль дынный
- Салат-коктейль малиновый
- Салат-коктейль яблочно-морковный

○ ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

- Салат из груш и яблок
- Салат из яблок и помидоров
- Салат из яблок и сырой свеклы
- Салат из яблок и моркови
- Салат из брусники с орехами и сметаной

○ ВИНЕГРЕТЫ

- 

- Грибной винегрет
- Винегрет весенний
- Винегрет летний
- Винегрет «Фантазия»

- БУТЕРБРОДЫ
  - 
  - Бутерброд с вареной колбасой
  - Бутерброд с сельдью и яйцом
  - Бутерброд с маслом и хреном
  - Бутерброд с кабачковой икрой
  - Бутерброд «Антошка»
  - Бутерброд «Карина»
  - Бутерброды-сэндвичи
  - Сэндвич с творогом
  - Сэндвич с томатом
  - Многослойный сэндвич с сельдью
  - Горячии сэндвич с сыром
  - НЕМНОГО ИСТОРИИ
    - Я ем соль
- СУПЫ
  - 
  - Приготовление бульонов
  - Костный бульон
  - Мясо-костный бульон
  - Бульон из птицы
  - Рыбный бульон
  - Грибной бульон
  - Овощи для супа
  - СКОЛЬКО МИНУТ ВАРЯТ ОВОЩИ?
  - Борщ украинский
  - Грибной борщ
  - Борщ вегетарианский
  - Борщ холодный
  - Щи и из свежей капусты
  - Щи зеленые
  - Щи из квашеной капусты
  - Рассольник
  - Огуречник по-домашнему
  - Суп крестьянский
  - Суп «Морской»
  - Бабушкин суп
  - Суп «Петушок»
  - Суп гороховый
  - Суп-лапша с яйцом

- Суп с грибами
- Уха бурлацкая
- Суп молочный
- Окрошка
- Суп томатный
- Холодник
- Фруктовый суп
- Вишневый суп

- БЛЮДА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ
  - 
  - Мясо отварное
  - Мясо жареное
  - Мясо тушеное
  - Поджарка
  - Гуляш
  - Азу
  - Жаркое по-домашнему
  - Жаркое из свинины по-московски
  - Баранина, тушенная с овощами
  - Котлеты из говядины
  - Тефтели
  - Тефтели из свинины с картофелем
  - Зразы рубленые с гречневой кашей
  - Печень жареная
  - Печень тушеная
  - Почки жареные
  - Почки в сметанном соусе
  - Курица отварная с рисовой кашей
  - Курица с картофелем и фасолью
  - Курица в сухарях
  - Курица в томатном соусе с грибами
  - Курица, запеченная в бумажном кульке
  - Курица на бутылке
  - Чахохбили
  - Цыплята на противне
  - Кулинарные дуэли
- СОУСЫ
  - 
  - Соус майонез со сметаной
  - Соус майонез с корнишонами
  - Соус майонез с хреном
  - Соус майонез с зеленью
  - Соус майонез с желе (банкетный)
  - Салатная заправка

- Соус красный основной
- Соус луковый (миронтон)
- Соус луковый с горчицей
- Соус «Пикантный»
- Соус белый
- Соус томатный
- Соус сметанный
- Соус сметанный с томатом и луком
- Соус грибной
- Соус польский
- Масло зеленое
- Масло с горчицей

- БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ
  - КАРТОФЕЛЬ
    - 
    - Советы юному кулинару
    - Картофель в «мундире»
    - Картофель жареный
    - Цепелинай
    - Зразы картофельные
    - Картофель тушеный с майонезом
    - Картофель, тушенный с копченой грудинкой
    - Картофель, печенный в фольге
    - Разноцветное пюре
    - Картофельные оладьи
    - Картофельные шарики
    - Картофельная запеканка с луком
  - КАПУСТА
    - 
    - Капуста тушеная
    - Капуста цветная жареная с сухарями
    - Белокочанная, савойская капуста отварные
    - Краснокочанная капуста с колбасой
    - Брюссельская капуста жареная
    - Кольраби тушеная
  - ГРИБЫ ПРОСЯТСЯ В ТАРЕЛКУ
    - 
    - Грибы в сметане
    - Грибы, тушенные с картофелем
    - Грибная икра
    - Гуляш с грибами
    - Голубцы с грибами и яйцами
  - БЛЮДА ИЗ ПЕРЦА

- Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе
- Перец, фаршированный брынзой и яйцами
- Перец, тушенный с овощной смесью

- СВЕКЛА, МОРКОВЬ И ДРУГИЕ ОВОЩИ
  - Свекла в сметане
  - Котлеты из свеклы
  - Свекла тушеная
  - Фаршированная свекла
  - МОРКОВЬ — ЛАКОМСТВО ГНОМОВ
  - Вареная морковь с яйцами
  - Оладьи морковно-яблочные
  - Лепешки из моркови
  - Конфеты из моркови
  - Запеканка из моркови и творога
  - Кабачки жареные
  - Котлеты из кабачков и картофеля
  - Оладьи из кабачков
  - Тыква жареная
  - Баклажаны, тушенные в сметане
  - Жаркое из овощей
  - Фасоль в томатном соусе
  - Хлопья кукурузные

- СЕКРЕТЫ РЫБНОЙ КУЛИНАРИИ
  - Шпроты из ершей
  - Что такое три «П»?
  - Горбуша заливная
  - Хек по-магадански
  - Треска под маринадом
  - Палтус в кляре
  - Минтай, жаренный в тесте
  - «Северное чудо»
  - Крокеты «Юнга»
  - Рыба, запеченная в духовке
  - МЯСО ТРУБАЧА
    - Трубач любительский
    - Котлеты «Морские»
    - Тефтели в томатном соусе
    - Запеканка из трубача
    - Мясо трубача в кляре
    - Солянка из мяса трубача

- Плов с мясом трубача
- Кальмар в сметанном соусе

- НАША КАША
  - 
  - Каша гречневая
  - Каша манная
  - Каша рисовая
  - Каша пшенная полужидкая
  - Овсяная каша на меду
  - Пшенная каша с черносливом
  - Плов из саго с изюмом
- МАКАРОНЫ
  - 
  - Опытные кулинары советуют
  - Макароны отварные
  - Макароны по-флотски
  - Макароны с сыром
  - Макароны с «Кетчупом»
  - Макароны с овощами
  - Макароны, запеченные с мясом
  - Советы юному кулинару
- БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА
  - 
  - Яйца вареные
  - Яичница с помидорами
  - Драчена
  - Омлет натуральный
  - Омлет с сыром
  - Яичница с медом, вареньем
  - Гоголь-моголь
  - ТВОРОГ
    - 
    - Творог с молоком
    - Творог со сметаной
    - Творог со сметаной и морковью
    - Творог с джемом или медом
    - Творожная масса со сметаной
    - Пудинг из творога и риса
    - Грорка
    - Вареники ленивые
    - Сырники
    - Творожная лакомка
    - Рулет из творога
  - Советы юному кулинару

- МУКА, САХАР И ФАНТАЗИЯ
  - 
  - ТОРТ НА СКОРУЮ РУКУ
    - 
    - 
    - Торт из печенья
    - Торт ореховый
    - Пирожное «картошка»
    - Пестрое пирожное
    - Торт «Северный»
    - Торт «Настенька»
    - Лакомка
    - Апельсиновое печенье
    - Сахарное печенье
    - Рассыпчатое печенье
  - СЕКРЕТЫ МОИХ ПИРОГОВ
    - 
    - Из риса и яиц
    - Из квашеной капусты
    - С зеленым луком
    - С картофелем
    - Фарш ливерный
    - Фарш мясной с луком
    - Фарш творожный
    - «Королевский пирог»
    - СЕМЕЙСТВО БЛИНЧИКОВ
    - БЛИНЫ
      - 
      - Обычные блины
      - На кислом молоке
      - ОЛАДЬИ
        - 
        - Обычные оладьи
        - С морковью
        - С яблоками
        - Начинка из творога с морковью
        - Начинка из картофеля с грибами
        - Советы юному кулинару
- КИСЕЛИ, ЖЕЛЕ, НАПИТКИ
  - 
  - Кисель из яблок
  - Кисель из слив
  - Кисель из брусники

- Кисель из молока
- Кисель, но… не ягодный
- НАПИТКИ
  - Напиток с вишневым соком
  - Медовый напиток
  - Синьор-помидор»
  - «Карлсон»
  - «Золушка»
  - Праздничный напиток
  - Лимонад
  - Кефир с морковью
  - Желе из брусники и других ягод
  - Брусничное молоко
  - «Растрепка»
  - «Старик Хоттабыч»
  - «Богатырь»
  - Коктейль лимонно-сметанный
  - Чай
  - Кофе

○ МАЛЕНЬКИЕ ЗАКУСКИ ДЛЯ МАЛЬЧИШНИКА ИЛИ ДЕВИЧНИКА

- 
- Пикантная закуска
- Закуска «Весенний каприз»
- Печеный картофель
- Закуска «Загадка»
- Яйца с кильками
- Яйца в майонезе
- Закуска «Быстро»
- Закуска «Восток»
- Пикантная икра
- Салат «Каприз»
- Закуска «Аджария»
- Овощи в кочане
- Яйца, фаршированные грибами

○ ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ

- 
- Коктейль-салат
- Фанцузский салат
- Салат «Девичьи слезы»
- Яйца с сырным кремом
- Закуска «Ананас»
- Запеченные булочки
- Жаркое «Осень»

- Свинина, запеченная в тесте
- Мясо с черносливом
- Цыпленок с помидорами
- Мясо по-адыгейски
- Мясо по-славянски
- Шашлык из рыбы по-сахалински
- Крабы жаренные фри
- Рыба в фольге
- Воздушный рыбный пирог
- Чернослив в шоколаде
- Конфеты «Ягодка»
- Конфеты «Антошка»
- Леденцы «Минутка»
- Конфеты «Ласточкины гнезда»
- Конфеты «Золотая нива»
- Козинаки
- Торт «Наполеон»
- Торт «Муравейник»
- Торт «Чебурашка»
- Торт «Мишка»
- Хворост
- Домашнее сливочное мороженое

○ ДОРОГИЕ РЕБЯТА
○ КУЛИНАРНЫЙ СЛОВАРЬ

# Перепаденко Валерий Борисович
# ДЕТСКАЯ ПОВАРЕННАЯ КНИГА

*О, царство кухни! Кто не восхвалял*
*Твой синий чад над жарящимся мясом,*
*Твой легкий пар над супом золотым?*

*Э. Багрицкий*

# ДОРОГОЙ ДРУЖОК!

Открывая эту книгу, ты попадаешь в чудесную страну тайн, загадок и даже детективных историй. Страну под названием — Кулинария.

Эта книга адресована тем любознательным ребятам, которые хотят попытаться самостоятельно приготовить пищу. Вспоминая пословицу «Не боги горшки обжигают», знайте, что не боги в них и готовят. Начинать всегда нелегко, так как не хватает элементарных знаний по кулинарии, которых, к сожалению, не дают (или почти не дают) в школе; поваренные же книги только обескураживают своими сногсшибательными иллюстрациями и трудноисполнимыми рецептами, не говоря уже о труднодоступных продуктах.

Что ж, попробуем этой книгой немного помочь тебе. Но помни! Прежде всего необходимо уверовать в собственные силы — и тогда все получится.

Ты наблюдателен? По-видимому, да. Оглянись вокруг, посмотри повнимательнее — большинство людей питаются неправильно. Самостоятельность — прекрасная вещь, но требует большой ответственности за свои поступки. В том числе и ответственности за отношение к собственному здоровью. А кто из нас не хочет быть здоровым, веселым, сильным, добиться успеха в учебе, будущей работе, в жизни, как можно дольше сохранить молодость и красоту? Этого хотят все, верно? Но всё ли мы делаем для этого? Пожалуй, нет. Пища не только источник жизненной энергии. Именно благодаря ей наш организм постоянно обновляется, непрерывно поддерживает свою «исправность» и сопротивляемость болезням. Сложные, «таинственные» процессы обмена веществ, от которых зависит не только наше здоровье, но и жизнь, легко нарушить нерациональным, нерегулярным питанием. Не волнуйся, я не собираюсь читать тебе лекции о роли белков, жиров, углеводов, витаминов и т. д., хотя самым серьезным образом считаю, что эти сведения должны быть известны каждому человеку с детства. Также, как и то, что обильное, так называемое изысканное и содержательное питание (много мяса, колбас, жиров, сдобного теста, сладостей, булки вместо хлеба) не так уж полезно, а, скорее, даже вредно. Именно те, кто с детства привыкает так питаться, чаще всего в своей взрослой жизни становятся жертвами полноты и даже тучности, которые, в свою очередь, вызывают и более серьезные заболевания. Ведь как утверждали древние римляне: «От обжорства погибло больше людей, чем от

меча». Но и питание, лишенное достаточного количества белков, жиров, углеводов и витаминов, приводит порой к грозным последствиям.

Итак, помни с детства: в еде необходимы умеренность и регулярность! Некоторые наши советы и рецепты пригодятся тебе как сейчас, так и в твоей будущей самостоятельной жизни. Более того, они смогут облегчить ее тебе. Ведь еда не обязательно должна быть печальной необходимостью, она может стать и удовольствием. Кто-то из древних сказал (и не без основания), что это единственное удовольствие, доступное нам не только в течение всей жизни, но даже… три раза в день. Я же от себя прибавлю еще один, по моему мнению, весьма существенный совет: питание должно быть как можно более разнообразным. Еда, не изменяющаяся в течение недель и даже месяцев, не только надоедает, но и приносит вред. Итак, как можно больше разнообразия!

На страницах этой книги ты найдешь много полезных советов и указаний, которые помогут тебе.

Что же касается слова «кулинария», то нелишне вспомнить его истинное значение — это поваренное, кухонное дело, поварское искусство. Кулинарное искусство формировалось веками и продолжает развиваться в наше время.

# Беседа старого кулинара

Ребята! Вы должны быть всегда опрятными. Кое-как надетый колпак или косынка, не закрывающие волос, булавка, заменившая оторванную пуговицу, посторонние предметы вроде расчески, карандаша в карманах могут попасть в пищу.

Привыкайте повседневно следить за личной гигиеной, быть всегда аккуратными и опрятными, во время приготовления пищи надевать фартук и косынку (или колпак).

Перед работой на кухне тщательно вымойте с мылом руки, хорошенько сполосните их водой и насухо вытрите полотенцем. Во время приготовления пищи следите, чтобы руки были всегда чистые.

Помните, чтобы в пищу не попадали всякие примеси, муку — просеивайте, крупу — перебирайте, овощи — тщательно обмывайте. Ящики и консервные банки вскрывайте только после очистки их поверхности от грязи и мусора.

Следите за чистотой посуды, в которой жарите, варите, подаете пищу, а также за инвентарем, кухонным столом и чистотой помещения.

А сейчас поговорим, ребята, с вами о недосоле и пересоле.

В рецептурах данной книги количество соли на блюдо не указывается. Добавлять соль к продуктам при приготовлении пищи рекомендуется по нормам, приведенным в таблице.

Для дозировки соли, когда у вас появится опыт, можно пользоваться меркой (чайная, столовая или разливная ложка, мерная кружка, черпак или другая посуда, емкость которой соответствует весу нужного вам количества соли).

В домашних условиях суп, тушеную капусту, соус и некоторые другие блюда часто солят в несколько приемов: добавляют немного соли, размешивают и, когда соль растворится, пробуют кушанье на вкус.

Солить таким способом мясо, рыбу, котлеты, каши, тесто нельзя даже в домашних условиях.

Не солите мясо задолго до его тепловой обработки, так как это вызывает преждевременное выделение мясного сока, что ухудшает вкус блюда.

Мясной бульон солят за 30 мин до окончания варки мяса, а рыбный — в начале варки.

Мясо, рыбу, овощи солят непосредственно перед обжариванием, а картофель перед окончанием обжаривания.

Пищу, готовую для подачи к столу, нужно обязательно попробовать. Недосоленные суп, соус, винегрет и некоторые

другие блюда легко исправить, добавив в них по вкусу соли, гораздо трудней исправить сильно пересоленное блюдо.

## *Сколько нужно соли*

| Наименование и количество продукта | Наименование изделия | Примерное количество соли (г) |
|---|---|---|
| На 1 л воды | Суп картофельный, лапша | 10 |
| То же | Суп из свежей капусты, борщ | 10 |
| » » | Щи из квашеной капусты, рассольник | 8 |
| » » | Суп молочный рисовый, лапша | 5 |
| На 1 кг вареных овощей | Салат картофельный, винегрет | 10 |
| На 1 кг мяса мякоти, фарша | Котлеты из рубленого мяса | 20 |
| На 1 кг муки пшеничной | Дрожжевое тесто для блинов, оладий | 15 |

# Словарь юного кулинара

**Брутто и нетто.** В большинстве случаев продукты для приготовления пищи мы приобретаем весом брутто, т. е. мясо с костями, не зачищенное от пленок, рыбу — с головой и внутренностями, птицу — непотрошеную, картофель и овощи неочищенные.

Перед варкой и жареньем мякоть мяса отделяют от костей, у рыбы отрезают голову, счищают чешую, удаляют внутренности, птицу опаливают и потрошат, овощи и картофель очищают от тонких корешков, кожуры и кожицы.

После такой обработки продукты весом нетто, т. е. освобожденные от всех непригодных в пищу частей, могут быть использованы для приготовления тех или иных блюд.

**Что такое выход изделия?** Нормы продуктов в рецептуре нашей книги даны в граммах, весом нетто, которые обеспечивают установленный вес (выход) готового изделия. Если указанное в рецепте количество продуктов уменьшить или увеличить хотя бы на 2–4 г, то нарушится выход готового изделия, а во многих случаях изменится и вкус самого блюда.

Конечно, для приготовления, к примеру, котлет в домашних условиях мяса можно взять 40 г вместо указанных 37 г, а хлеба 10 г вместо 9 г. Но самое главное — нельзя нарушать пропорций продуктов, входящих в состав блюда. Так, если на 40 г мяса взять 15 г хлеба вместо 10 г, котлеты получатся слишком рыхлыми, с преобладанием вкуса хлеба; если хлеба положить меньше нормы, котлеты будут жесткими. При соблюдении пропорций вес котлет можно изменять: они будут по 40 или 50 г. Важно, чтобы все готовые изделия были одинаковой формы и веса.

Блюда из рыбы и мяса подают с гарниром (100–105 г), каждую порцию поливают соусом (30–50 г) или растопленным сливочным маслом (5—10 г).

**Бланширование** — проваривание продукта в кипятке в течение 4–5 мин для удаления из него горечи, запаха или для размягчения.

**Бризоль** — кусок филе говядины, свинины, грудинки курицы или дичи, тонко отбитый, запанированный в муке, опущенный во взбитые яйца, а затем запанированный в белых сухарях и обжаренный на сливочном масле; подается с овощным гарниром под молочным соусом.

**Варка** с последующим обжариванием. Продукт вначале варят, а потом обжаривают. Наиболее часто такой тепловой обработке подвергают картофель.

**Водяная баня.** Продукт кладут в посуду, помещаемую в емкость с водой, которую доводят до кипения. Вода служит промежуточным теплоносителем. Водяную баню применяют, когда хотят избежать перегрева продукта, так как температура при такой варке не превышает 80 °С. Этот способ используют для приготовления различных пудингов, омлетов, яичных кашек, яично-масляных соусов.

**Галантин** — курица, заполненная фаршем одного вида или многослойным; подается в качестве холодной закуски.

**Гнет** — груз, положенный на продукты (творог, баклажаны и др.) для отжатия лишней влаги.

**Желе** — сладкий сироп или осветленный бульон с растворенным в теплой воде желатином.

**Запекание** — вареные, припущенные, жареные или сырые полуфабрикаты из мяса, овощей, рыбы заливают соусом и запекают в жарочном шкафу.

**Запанировать** — обвалять изделия в муке или сухарях перед жаркой.

**Зашприцевать** — украсить готовое изделие кремом или маслом из кондитерского мешка.

**Кляр** — разновидность жидкого теста, приготовленного из муки, яиц, молока, соли, сахара с добавлением растительного масла. Используется для покрытия некоторых продуктов перед жаркой.

**Кольраби** — разновидность капусты, по вкусу напоминающая кочерыжку белокочанной капусты, но более сочная и вкусная. Используется в супы и салаты.

**Кресс-салат** — разновидность зеленого салата с небольшими листьями; используется для приготовления салатов и украшения вторых блюд и холодных закусок.

**Ланспиг** — осветленный бульон (мясной, рыбный или из птицы), затянутый растворенным желатином; имеет желеобразную консистенцию.

**Муждей** — соус, приготовленный из растертого чеснока, соли и бульона.

**Мусс** — охлажденное желе, взбитое венчиком до пенообразного пышного состояния; подается на десерт.

**Маринад** — холодный соус, приготовленный из пассерованных овощей фигурной нарезки с томатом-пюре; имеет приятный кисло-сладкий вкус. Есть другой вид маринада: смесь равных частей воды и уксуса заправляется солью, сахаром, перцем, корицей, гвоздикой и прочими пряностями, после 5-минутного кипячения охлаждается и употребляется для маринования мяса и птицы, грибов и овощей.

**Нашпиговать** — сделать поварской иглой или ножом вдоль волокон проколы в мясе, заложить в них кусочки шпика или овощей, моркови, корня петрушки и чеснока.

**Пассерование** — нагревание продуктов в небольшом количестве жира или без него с последующей тепловой обработкой. Продукты пассеруются для того, чтобы сохранить в них ароматические и красящие вещества. Ароматические вещества репчатого лука, моркови, петрушки, сельдерея растворяются при пассеровании в жире и при последующей тепловой обработке улучшают вкусовые качества приготовляемых супов, соусов и некоторых пюреобразных супов.

**Припускание** — доведение продукта до готовности на жире и бульоне при слабом кипении.

**Самбук** — сладкое изделие, приготовленное из фруктового пюре, взбитых яичных белков, сахара, желатина и охлажденное.

**Ястык** — тонкая оболочка в брюшке рыбы, заполненная икрой.

# Как вести себя за столом

Дорогие ребята! Сядьте поудобнее и послушайте вместе с папой и мамой сказку, которую однажды вечером им рассказала бабушка.

…Жила-была девочка Даша. Пошла она одна в лес, заблудилась и очень проголодалась. Вдруг видит: стоит избушка, а из ее открытых окон так вкусно пахнет! Девочка постучала в дверь и спрашивает: «Кто здесь живет? Можно войти?»

— Входи! — ответила старушка, выглянувшая в окно. — Я здесь живу с моими внуками.

Девочка вошла и не успела сделать двух шагов, как упала, поскользнувшись на валявшихся на полу макаронах.

А когда встала, увидела мальчиков, сидевших за столом: один дул на горячий суп так сильно, что брызги летели во все стороны, другой устроил настоящую охоту на котлету и, громко стуча вилкой, старался пронзить ее насквозь. Наконец наколол на вилку котлету и стал ее обкусывать; измазал при этом нос и щеки и вытер их рукавом.

«Фу, как противно! — подумала Даша. — Лучше сяду с девочкой, которая пьет компот». И тут же вскрикнула, потому что девочка стала выплевывать вишневые косточки так далеко, что попала ей прямо в лоб…

— Как вам не стыдно так некрасиво есть! — в слезах крикнула Даша. Все разом стали что-то отвечать ей, но понять их было невозможно, потому что говорили они с набитыми ртами.

— Извините, — вздохнула Даша, — но за столом с вами сидеть очень неприятно. Уж лучше я останусь голодной.

И ушла.

— Плохой конец у сказки! — сказали ребята.

— Надо было не уходить, а научить их, как вести себя за столом.

— Правильно! — улыбнулась мама. — Вот ты бы, например, что им сказал?

— На горячий суп дуть нельзя, а надо помешать ложкой, чтобы он скорее остыл. И локти на стол класть тоже нельзя!

— А от котлеты надо отламывать кусочки вилкой, — добавила маленькая Аленка.

— И косточки от компота класть на блюдечко.

— Молодцы! — похвалила мама.

А вы, ребята, подумайте: что еще дети делали неправильно?

# Полезные привычки и навыки

Ребята! Давайте научимся несложной операции сервировки стола и поведению за ним. Около каждой тарелки нужно положить справа обеденную ложку и нож (острием к тарелке), а слева — вилку (зубьями кверху). Нельзя ставить посуду на край стола. Чашку или стакан для молока, киселя, чая, кофе или какао ставят с правой стороны тарелки, немного впереди нее.

Сливочное масло, соль, сахар расставляют на столе так, чтобы удобно было их брать каждому из сидящих за столом. Хлеб должен быть аккуратно нарезан. Нужно не забыть о салфетках, очень удобны бумажные. Стол можно украсить цветами, но так, чтобы цветы не мешали сидящим за столом видеть друг друга.

Проверьте, все ли стулья на месте, и с особым вниманием отнеситесь к тому месту, где обычно сидит мать. Этим вы проявите уважение к родителям и старшим.

Приобретенные в детстве навыки и привычки будут вас сопровождать всю жизнь, поэтому важно выполнять следующие правила.

Нельзя опаздывать к столу. Во-первых, питание в установленное время гораздо полезней, а во-вторых, нарушение порядка (домашних традиций) — это неуважение к своей семье, к тем, кто тебя ждет.

Прежде чем сесть за стол, ребята, проверьте свой туалет, внешний вид, прическу.

Руки перед едой должны быть тщательно вымыты.

За столом нельзя сидеть сгорбившись, низко склонившись над тарелкой, класть руки на стол дальше кисти, тем более класть локти на стол, вытягивать ноги или закидывать ногу на ногу. Нельзя раскачиваться, сидя на стуле, или громко придвигать его.

Есть надо спокойно, не торопясь, жевать бесшумно и обязательно с закрытым ртом.

За столом не ведут слишком громких разговоров.

Не принято тянуться через чужую тарелку, нужно попросить передать то, что самому достать неудобно.

Тарелку не следует отодвигать далеко от себя, чтобы не испачкать скатерть.

Суп едят только ложкой. Если же мясо в супе трудно разделить на кусочки ложкой, то вначале съедают суп, а затем при помощи вилки и ножа разрезают мясо.

Содержимое тарелки сразу не нарезают на кусочки, следует отрезать постепенно по одному кусочку.

Из общего блюда салат, закуску, соль, сахар не берут своей вилкой или ложкой, а пользуются специально для этого предназначенным прибором.

Сливочное масло, икру, паштет сначала кладут к себе на тарелку, а уж потом намазывают на хлеб.

Печенье, сухари, фрукты берут руками, а хлеб — вилкой.

Неприлично выбирать себе что получше, следует брать то, что лежит с краю.

Если какое-либо блюдо подают к столу в небольшом количестве, надо себе взять столько, чтобы хватило и другим, сидящим за столом.

Чай, кофе, какао пьют с помощью ложечки, а если не горячо — из чашки или стакана. Чай, кофе или какао наливают в блюдце только малышам.

Размешивая сахар, нельзя громко звенеть ложкой о стакан или чашку.

Соуса надо наливать столько, сколько требует блюдо.

Мясные или рыбные кости, фруктовые косточки вынимают вилкой или ложкой и кладут на край тарелки или на маленькую отдельную тарелочку.

Закончив еду, приборы складывают на своей тарелке. Тарелку не отодвигают от себя, а ждут, пока у всех будут убирать столовую посуду.

# Принято

Когда едят суп, ложку держат параллельно губам. Большой палец при этом лежит сверху ручки. Нельзя набирать полную ложку супа и дуть на него — содержимое может расплескаться и брызги разлетятся во все стороны. Принято, когда суп остается на донышке, слегка отодвинуть тарелку и отклонить ее от себя. Зачем? Тогда и другое правило выполнить легче: наполнять ложку супом движением от себя. И не через край, иначе половина «уплывает» по пути ко рту. И не «присвистывать», глотая, даже если суп наивкуснейший. Съев первое блюдо, ложку оставьте в тарелке. Компот и кисель можно есть десертной или чайной ложкой.

Для вторых блюд хитростей-премудростей придумано гораздо больше. Вилку держат в левой, а нож — в правой руке, если пользуются и тем, и другим одновременно. Ручки ножа и вилки должны находиться в ладонях, а указательный палец правой руки там, где начинается лезвие ножа. Тот же палец левой руки лежит выше начала вилочных зубков. Разрезая кушанье, держите вилку и нож прямо, а не под большим наклоном. Отрезав кусочек мяса, не перекладывайте вилку из левой руки в правую.

Рыбу и блюда из рубленого или молотого мяса (котлеты, биточки, зразы), яичницу, овощи и каши (на гарнир) едят только вилкой, которую держат в правой руке.

А как быть, если понадобился другой столовый прибор или же кусочек хлеба? И нож и вилку кладите на тарелку крест-накрест. Можете быть спокойны: так они не соскользнут на стол или на пол. Если же вы насытились, не отодвигайте тарелку — сигналом окончания еды послужат сложенные параллельно нож и вилка.

С рыбой тоже все непросто: резать ее ножом или нет? Многие согласно кивают: резать. Как раз нет. Если рыба вареная или жареная, нож служит здесь «помощником» — им отделяют рыбьи косточки. Но допустим, косточка попала в рот: что делать? Положите ее на прислоненную к губам вилку, потом на тарелку. И все же есть «каверзные» рыбные кушанья, с которыми без ножа не справиться, — такую рыбу нужно резать.

Удивительно, но героиня фильма «Начало», провозгласившая, что дичь можно есть руками, не только ошиблась сама, но и других сбила с пути истинного. За столом, насколько это возможно, кушанья не следует брать руками. Блюда из дичи (и из курицы) едят с помощью ножа и вилки. Птицу принято есть следующим образом: мясо срезают с костей, пользуясь вилкой и

ножом, а оставшееся на костях мясо едят, держа косточку пальцами правой руки. Отрезая кусочки мяса, нужно быть осторожным, так как круглые кости могут легко соскользнуть с тарелки.

Случаются мелкие «оплошности» и при чаепитии. Хотя, конечно, трудно представить сегодня распаренного купца, далеко отставившего мизинец и усердно дующего на блюдце с ароматной горячей жидкостью. И все же… Помешав чай или кофе ложкой, вы почему-то оставляете ее в чашке. Зачем? Она же вам мешает.

Принято отламывать печенье по кусочкам, а не макать в стакан. Не принято пить чай или кофе, когда рот наполнен пищей. Сахар, если нет щипчиков, можно брать рукой или ложкой. Ломтик лимона в чашку кладите специальной маленькой вилкой. Можете выдавить из него сок, а остатки положить на край блюдца.

Какие еще ошибки допускаются за столом?

Считается, что салфеткой человек стал пользоваться больше двух тысяч лет назад. Но… Порой полотняная салфетка так и остается лежать на столе «незамеченной». Между тем ее нужно развернуть и положить на колени; позже ею можно вытереть рот и руки. Ни в коем случае нельзя вытирать салфеткой лицо. После еды салфетку кладут на стол сбоку от тарелки. А губы вытирают только бумажными. Бумажные салфетки после использования принято класть на отдельную маленькую тарелочку. Встать из-за стола можно только после разрешения старших. Поблагодарив за еду, нужно придвинуть свой стул к столу.

Не слишком ли много правил мы вам предложили? Не сложны ли они? Думаем, что вы справитесь. Освойте правила поведения за столом в домашних условиях, тогда и в гостях у вас все будет получаться легко и непринужденно.

# О тарелке, вилке, ноже и салфетке

Древние римляне обедали лежа. Они располагались на специальных ложах около стола. Сидя ели только в случае траура, при похоронных обедах, чтобы трапеза прошла быстрее.

Тарелок не было, пищу клали на круглые ломтики хлеба, которые потом раздавались бедным.

Первые тарелки появились во Франции при коронации Людовика XII в 1498 г.

Нож существует с незапамятных времен, каждый имел его при себе и резал им свое кушанье. Сначала ножи были в форме кинжалов. Но Наполеон I в конце XVIII в. запретил в Италии изготовление ножей с острым концом, так как на улицах часто происходили убийства. Правительство отдало приказ об изготовлении ножей с округлым концом, какими мы пользуемся и в настоящее время.

Первые вилки были сделаны во Франции в XVI столетии при Генрихе III. Сначала вилки были с двумя зубцами, потом их стали делать с тремя и четырьмя зубцами.

В старину ели пальцами; перед обедающими ставилась чашка с розовой водой для омовения пальцев. Затем у римлян появились асбестовые салфетки. Перед употреблением их не мыли, а для очистки кидали в огонь. Первые салфетки появились в Испании, а затем уже во Франции по случаю коронации Карла VII. Салфетки были поднесены ему в дар от г. Реймса. У Людовика XV был уже целый штат, занимавшийся складыванием салфеток; это считалось сложным искусством, которому учились несколько лет.

Приготовление любого обеда, ужина или завтрака в домашних условиях начинается с холодной обработки продуктов.

Рассмотрим, например, обработку овощей и картофеля. Как известно, они содержат большое количество углеводов, минеральных солей, витаминов и ферментов. Задача кулинара — максимально сохранить эти питательные вещества.

Возьмем самый распространенный продукт — картофель, удельный вес которого в нашем питании очень велик. Клубни вымыты, и нам надо очистить кожуру. Прежде всего, какой у вас нож? Обычный стальной? Не совсем годится: при соприкосновении с этим металлом в овощах начнутся нежелательные химические реакции. Картофель и другие овощи очищать, нарезать и шинковать лучше всего ножом из *нержавеющей* стали.

Чистить клубни нужно «с умом»: снимать очень тонкий слой кожуры. Между тем многие это делают как попало, не заботясь об отходах. Но дело в том, что в отходы выбрасывается ценный продукт. Чем толще удаляемый при очистке слой клубня, тем значительнее потери питательных веществ — белков, крахмала, минеральных солей.

Всем известно: чтобы очищенный картофель не потемнел, его хранят в воде. Но нельзя держать клубни в воде долго, так как в воду переходят азотистые вещества и сахар, разрушается витамин С. Поэтому подготовленный картофель и другие овощи нужно как можно скорее подвергнуть тепловой обработке.

При необходимости очищенные корнеплоды и другие овощи можно хранить в целом виде, покрыв их чистой влажной тканью, а капусту и репчатый лук — сухой, в прохладном месте 2–3 ч.

Помните, что витамин С особенно быстро разрушается в шинкованных листовых овощах (салате, зеленом луке, петрушке и др.). Поэтому нарезать их следует непосредственно перед употреблением.

Очень осторожно следует обращаться с капустой. Вынутая из рассола, она уже через 3 ч теряет 33 % витамина С. Поэтому ее немедленно надо использовать в пищу или подвергнуть кулинарной обработке. При этом не рекомендуется промывать квашеную капусту. Если она очень кислая, лучше всего отжать рассол и в дальнейшем использовать его в пищу, так как в нем содержится большое количество витамина С.

***Вот еще несколько практических советов.***

Молодой картофель легко очистится, если предварительно

опустить его в холодную воду.

Подержите очищенный картофель под сильной струей холодной воды, он сварится быстрее и станет рассыпчатым.

Если вы готовите блюда из ранней моркови, то не снимайте с нее кожицу, а лишь хорошо очистите корнеплод щеткой и тщательно промойте водой.

Начатая луковица останется свежей, если положить ее срезом на тарелку, посыпанную солью, или место среза смазать любым жиром.

Зелень петрушки, укропа, сельдерея надо резать, а не рубить, потому что вместе с обильно выделяющимся соком теряется много ароматических и вкусовых веществ.

Увядшую зелень можно освежить: положите ее на 40–60 мин в слегка подкисленную уксусом холодную воду.

В отличие от других овощей свеклу варят в несоленой воде, чтобы она не потеряла цвет и вкусовые качества. По этой же причине не следует перед варкой отрезать у нее корень.

Замерзший лук не нужно размораживать. Его можно использовать, так как вкус и питательные свойства при этом он почти не теряет.

***Приготавливая пищу…***

Очень важно, ребята, в каком настроении вы приступаете к приготовлению пищи. Давайте представим себе: вы возвращаетесь домой после школьных занятий. Конечно, вы устали, да и нервное напряжение дня может сказаться на вашем настроении и состоянии. Первое, что стоит сделать дома, — это надеть домашнюю одежду и влезть в удобные комнатные туфли. Эта мера, такая нехитрая на первый взгляд, сразу же вызовет

разрядку. Затем тщательно вымойте лицо и руки. Вы почувствовали себя лучше?

Теперь можно приступать к приготовлению обеда (конечно, если вы заранее обдумали меню и запаслись необходимыми продуктами). При соблюдении этих условий стряпня идет легко и весело, превращаясь в приятную для нервов разрядку после утомительного учебного дня. Можете попутно включить магнитофон и послушать музыку. Ну чем не творческий процесс? Но чтобы ваше хорошее настроение случайно не омрачилось, никогда не забывайте о соблюдении ряда правил так называемой «техники кухонной безопасности», которые уберегут вас от ожогов, ушибов, порезов.

Чаще всего мелкие травмы случаются при чистке и разделке рыбы, особенно когда удаляют жабры и плавники.

Чтобы, вырезая плавники, не уколоться, нужно прихватывать их полотенцем. Чтобы рыба при чистке не скользила в руках, надо пальцы обмакнуть в соль или держать ее за хвост с помощью прищепки.

Во избежание ожогов не рекомендуется пользоваться кастрюлями с непрочными, перекошенными или выгнутыми днищами, с плохо пригнанными крышками, неровными стенками, непрочными ручками. Опасно иметь дело с треснувшими стаканами или тарелками — от горячего они могут лопнуть. Нельзя пользоваться ложками, имеющими неровные, зазубренные края или заусеницы.

К ожогам может привести несоблюдение осторожности при переноске кастрюль с горячей пищей.

Умеете ли вы правильно открывать кастрюлю?

Многие делают это резко, сразу же переворачивая крышку. Вырвавшийся пар может обжечь руку. Поднимать крышку следует осторожно, движением от себя, взяв ее тряпкой или специальной кухонной рукавицей. С особой осторожностью следует пользоваться скороваркой. Необходимо строго соблюдать указания инструкции, приложенной к ней.

Ожог может причинить и неостывшая посуда: сковорода, кастрюля. Поэтому неостывшую посуду надо ставить всегда в определенное, предназначенное для нее место.

Обжечь могут и брызги жира, если его неосторожно класть на уже раскаленную сковороду или же резко бросать в кипящий жир картофель, котлеты, рыбу. Делать это нужно осторожно и всегда «от себя». Кстати, брызг будет меньше, если перед жарением на сковороду насыпать немного соли. В равной степени это касается и неосторожного бросания продуктов и полуфабрикатов в кипящую воду.

Следует быть осторожным, пробуя пищу. Для этого лучше пользоваться длинной ложкой. От резкой смены горячего и холодного портится зубная эмаль, поэтому нельзя брать в рот очень горячую пищу, надо дать ей остыть.

Кто не «плакал», чистя и нарезая лук? Чтобы глаза не слезились, достаточно нарезаемый лук посыпать солью, а еще лучше чистить его в миске с холодной водой или же время от времени опускать нож в холодную воду.

При мытье посуды также надо соблюдать некоторые меры предосторожности. Посуда с трещинами должна быть изъята. Незамеченные трещины в посуде могут стать причиной пореза рук. Все, о чем мы здесь напомнили, не ново, но многим может пригодиться. Важно приучиться к осторожности с детства, чтобы в дальнейшем не получать бытовых травм.

***Если вы обожглись маслом***

Кипящее масло брызнуло со сковороды и попало на кожу. Надо сразу же подставить обожженную руку или ногу под струю холодной воды на 10–15 мин или прикладывать к обожженному участку кожи холодные примочки, лед из холодильника. Затем место ожога следует просушить чистой тканью — бинтом, полотенцем (лучше вафельным, а не махровым и не ватой). Если на коже заметны остатки масла, надо снять их ватным тампоном, смоченным мыльным раствором.

Если ожог небольшой (кожа только покраснела и на ней нет пузырьков), повязку можно не накладывать. Достаточно несколько раз в день смазывать кожу специальными аэрозолями («Левиан», «Винизоль», «Оксициклозоль», «Пантенол»), которые

предназначены для лечения ожогов и продаются в аптеках без рецепта врача.

Если на коже образовались большие пузыри, следует наложить сухую стерильную салфетку, свободно закрепив ее несколькими оборотами бинта, и немедленно идти к врачу.

При ожогах век и глаз нельзя медлить, нужно срочно обратиться к глазному врачу (офтальмологу).

Запомните! При ожогах нельзя применять крахмал, растительное масло, мыло, спирт, красящие вещества!

## *Как спасти неудавшееся блюдо*

## *ПЕРЕСОЛИЛИ*

**…мясо**

Нужно добавить в блюдо пресный мучной или мясной соус, который «заберет» в себя соль. К жареному мясу можно добавить сметану: для этого горячее пересоленное мясо кладут в посуду с холодной сметаной, остужают мясо и только потом нагревают (желательно на водяной бане).

**…рыбу**

Ошибку исправляют тем же способом: добавляют пресный мучной соус, несоленое картофельное пюре, сметану в смеси с большим количеством пряных трав (укропом, петрушкой), луком и слегка тушат.

## *Мамины советы*

Ребята! Не варите пищу на слишком большом огне, чтобы еда не пригорела и не переливалась на плиту. Чистка плиты и закопченной посуды — трудоемкая работа.

Жир при жаренье меньше разбрызгивается, если на сковороду посыпать немного соли.

Металлическую, пластмассовую крышку со стеклянной банки с вареньем, джемом, конфитюром и прочим легче снять, если на несколько секунд крышку погрузить в горячую воду.

Чтобы молоко долго не скисало, его надо вскипятить и добавить немного сахара (из расчета 1 ч. ложка на 1 л молока).

Молоко при кипячении не убежит, если края посуды смазать жиром.

Если у вас подгорело молоко, процедите его через белую чистую тряпку. Повторяйте это до тех пор, пока не исчезнет привкус горелого. Каждый раз тщательно прополаскивайте тряпку в кипяченой воде.

Чтобы в жаркие дни предохранить молоко от скисания, надо кувшин с молоком поместить в широкую посуду с водой и накрыть кувшин чистой салфеткой, края которой погрузить в воду. Вода с салфетки постоянно будет испаряться, и это поддержит в кувшине настолько низкую температуру, что молоко не скиснет и будет свежим даже в самый жаркий день.

Подсохший сыр снова становится мягким и свежим, если его ненадолго положить в молоко.

Мясо, рыбу, домашнюю птицу и дичь солят перед тем, как

жарить, чтобы в них сохранился сок.

Кладите котлеты и куски мяса на хорошо прогретую с жиром сковородку, тогда сок не будет вытекать из них. Следите, чтобы куски мяса не ложились вплотную друг к другу.

Печенка станет вкуснее, если перед обжариванием подержать ее полчаса в молоке.

У начатых колбасных изделий и окорока смажьте срез яичным белком, тогда они не испортятся.

Чтобы на полдня сохранить рыбу свежей, посыпьте ее крупной солью и заверните в салфетку, предварительно смоченную подслащенным уксусом (1–2 куска сахара на $^1/_2$ л уксуса).

Чтобы удалить неприятный рыбный (селедочный) запах с рук и посуды, вымойте их водой с уксусом (1 ст ложка уксуса на 2 л воды).

Чтобы при жарке рыба не разваливалась, посолите ее и подержите 10–15 мин для впитывания соли.

Жареная рыба будет вкуснее, если ее подержать 5—10 мин в молоке, обвалять в муке и затем жарить в кипящем растительном масле.

Чтобы узнать, доброкачественная ли рыба, ее опускают в таз с водой: свежая рыба утонет.

Рыбу, пахнущую тиной, необходимо вымыть в крепком холодном растворе соли. Неприятный запах исчезнет.

Картофель варят на умеренном огне.

На старом картофеле при варке не появятся синие пятна, если в воду добавить немного уксуса.

Картофель «в мундире» очищается гораздо быстрее, если его сразу же после варки облить холодной водой.

Свеклу и зеленый горошек, в отличие от других овощей, не варят в соленой воде. Горошек от этого долго не разваривается, а свекла теряет вкус.

Во избежание отравления фасоль надо разваривать до полной мягкости.

При замесе теста старайтесь не засыпать муку в воду, а, наоборот, воду вливайте в муку, помешивая, — комков в тесте не будет.

Не кладите много соли в тесто — готовые изделия приобретут не совсем приятный привкус.

Не нарушайте норму закладки продуктов в тесто: большее или меньшее их количество в одинаковой мере ухудшит вкус изделий.

Перед замесом теста обязательно просейте муку через сито: обогатившись кислородом, она станет рыхлой, и тесто получится

пышным.

Изделия из теста не будут черстветь, если его замесить на столовом маргарине.

Пирог не подгорит при выпеке, если он будет на 2–3 см меньше размера противня.

Если пирог в духовке начал подгорать с одной стороны, подложите с этой стороны под противень блюдце с водой.

Готовые мучные изделия не храните долго на противне или листе — они приобретут запах железа.

Кастрюлю в которой подгорела пища надо залить водой, добавить туда соль или питьевую соду (по 1 ст ложке на 2 л воды) и прокипятить.

Чтобы очистить кофейник от тонкого коричневого налета, в нем следует прокипятить воду с кусочком лимона.

Не держите соленую пищу в алюминиевой посуде.

Чтобы устранить запах чеснока от рук, обильно натрите руки солью и вымойте в теплой воде.

После чистки овощей и фруктов опустите руки на 5 мин в горячую воду, в которую добавлен уксус: руки станут мягкими и белыми.

# Пряности, используемые в приготовлении блюд

**Анис** — зонтичное ароматическое растение, широко используемое в кулинарии при приготовлении мясных блюд и соусов.

**Бадьян** — плоды тропического растения, по запаху и вкусу напоминающие анис; применяются для ароматических мясных соусов.

**Базилйк** — однолетнее ароматическое растение с тонким запахом лимона, гвоздики, мяты, перца; в кулинарии используются листья базилика для соусов, как приправа к маринадам.

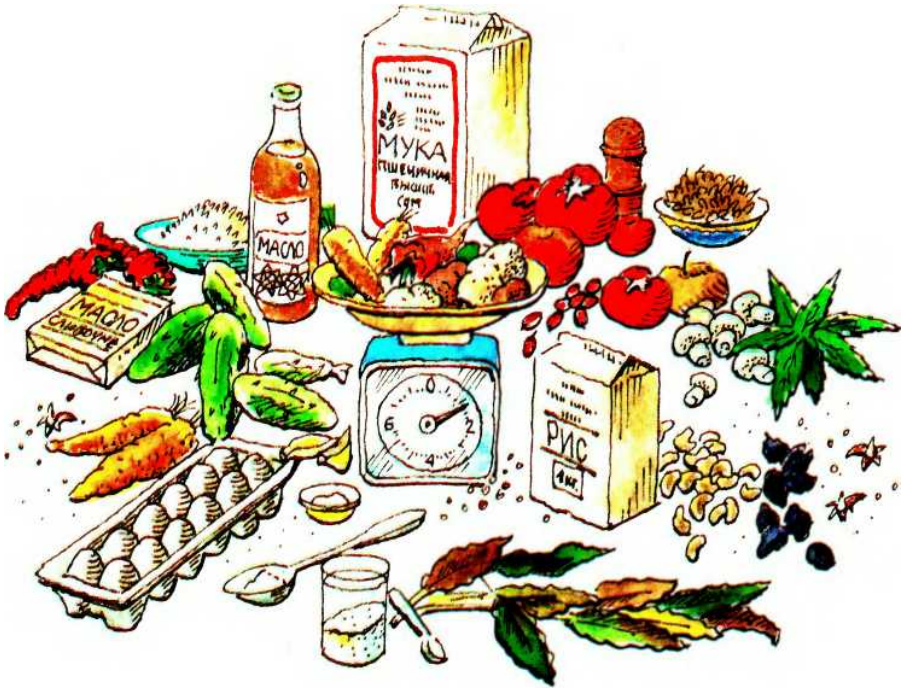
**Барбарис** — красные ягоды кустарника барбариса, кислые на вкус; используются при варке варенья, пастилы, джема, при мариновании фруктов, овощей и мяса; подаются к жареному мясу, птице, дичи.

**Ваниль** — недозревшие плоды тропического растения орхидеи. Снятые плоды (стручки с мелкими очень ароматными семенами) подвергают ферментации, сушке, затем помещают в стеклянные колбочки и герметически укупоривают для сохранения запаха. Используется ваниль в кондитерском производстве и при приготовлении холодных напитков.

**Ванилин** — синтетический порошок, обладающий ванильным запахом.

**Гвоздика** — нераспустившиеся цветки тропического гвоздичного дерева. Используется в кулинарии и кондитерском производстве.

**Горчица** — продукт переработки семян белой горчицы при опрессовке ее на масло. Оставшийся жмых растирают в порошок. Заливают порошок кипятком, размешивают в густую массу, снова заливают кипятком, чтобы масса была покрыта водой, и выдерживают 12 ч. Затем сливают воду, массу заправляют растительным маслом, солью, уксусом, сахаром, гвоздикой и растирают. Подают горчицу к мясу, рыбе.




**Имбирь** — корень ароматического тропического растения; применяется при приготовлении маринадов, при тушении мяса в сочетании с кардамоном и мускатным орехом.

**Каперсы** — нераспустившиеся цветочные почки южного полукустарникового растения. Их засаливают или маринуют, а затем расфасовывают в стеклянные банки. Используют для салатов, солянок, как гарнир к птице, дичи.

**Кардамон** — пряный плод тропического растения в виде орешка, внутри которого находятся семена, составляющие основную ценность кардамона. Они используются в кондитерском производстве для приготовления пряников, коврижек, печенья, булочек, а в кулинарии — при тушении птицы, дичи, для соусов.

**Кориандр,** или **кинза,** — высушенные семена травы кинзы; они используются при выпечке хлеба, для маринадов, ароматизации уксуса. Свежая или сушеная кинза широко применяется в грузинской кухне.

**Корица** — очищенная и высушенная кора ветвей коричных деревьев; применяется для ароматизации соусов, приготовления маринадов, в кондитерском производстве.

**Лавровый лист** — высушенный лист вечнозеленого благородного лавра. Обладает высокой ароматичностью, используется для заправки первых и вторых блюд, маринадов; его порошок можно добавлять в паштеты.

**Лимонная кислота** — белый кристаллический порошок, приготовленный из сока лимона. Используется в кондитерском

производстве и кулинарии.

**Майоран** — однолетнее и многолетнее травянистое ароматическое растение. Используется надземная часть листьев, которые по вкусу и аромату напоминают перец, мяту. Листья применяются в свежем и сушеном виде в качестве приправы к первым и вторым блюдам из мяса, рыбы, овощей, а также в протертом виде для заправки салатов, мясных и рыбных фаршей; в остальных случаях применяется настой майорана.

**Маслины** — зрелые плоды оливкового дерева. Их маринуют и используют в качестве закуски, гарнира, добавляют в солянки, подают к сельди, рыбе.

**Мускатный орех** — очищенные и высушенные орехи тропического дерева, обладающие жгучим вкусом и ароматом. Используется мускатный орех для заправки блюд из мяса, птицы, дичи, вводится обычно в конце приготовления.

**Мята** — ароматическое растение, произрастающее повсеместно в садах и огородах. Обладает приятным запахом и освежающим вкусом. Используется для ароматизации кваса, прохладительных напитков, печенья, пряников, коврижек; применяется в молдавской, грузинской кухнях, а также в кухнях народов Средней Азии.

**Перец душистый** — высушенные семена гвоздичного дерева, обладающие сильным приятным ароматом; менее жгучи, чем перец. Используется для заправки первых и вторых блюд, соусов, маринадов, при тушении дичи. В блюда перед готовностью добавляют 2–3 горошины.

**Перец красный (паприка)** — приготовляется из сушеного сладкого мясистого перца красных сортов.

**Перец красный горький** — стручки темно-красного цвета очень жгучего вкуса. Используется для перчения первых и вторых блюд, при засолке огурцов и помидоров, приготовления маринадов.

**Перец черный** — высушенные семена вьющегося тропического кустарника, снятые недозрелыми. Обладает сильным запахом и жгучестью. В продажу черный перец поступает целым (горошек) и молотым. Используется для заправки мясных и рыбных блюд.

**Тмин** — двулетнее травянистое растение, обладающее особым ароматом. Основным сырьем являются семена, используемые при засолке овощей, выпечке хлеба.

**Шафран** — ароматные высушенные рыльца цветов шафрана. Применяется как ароматическое и красящее вещество при приготовлении блюд восточной кухни, при фаршировке рыбы, замесе теста, добавляется в супы для придания им золотистого

цвета и особого аромата. Употребляют шафран в качестве настойки и вводят в супы и другие блюда понемногу в конце приготовления пищи.

**Эстрагон (тархун)** — растет повсеместно, в кулинарии используется для ароматизации уксуса, соусов, первых и вторых блюд, при засолке огурцов, помидоров.

# Для домашнего стола

**Сравнительная таблица перевода веса продуктов (в г) в объемные меры**

| Продукт | Стакан | | Ложка | | 1 средняя шт. (г) |
|---|---|---|---|---|---|
| | 250 мл | 200 мл | столовая | чайная | |
| Арахис очищенный | 175 | 140 | 25 | 8 | — |
| Варенье | 330 | 270 | 50 | 17 | — |
| Вода | 250 | 200 | 18 | 5 | — |
| Горох лущеный | 230 | 190 | 25 | 5 | — |
| Грибы сушеные | 100 | 80 | 10 | 4 | — |
| Желатин | — | — | 15 | 5 | — |
| Изюм | 165 | 155 | 25 | 7 | — |
| Капуста свежая | — | — | — | — | 1500 |
| Картофель свежий | — | — | — | — | 100 |
| Крахмал | 200 | 150 | 30 | 10 | — |
| Крупа гречневая | 210 | 165 | 25 | 10 | — |
| Крупа манная | 200 | 160 | 25 | 6 | — |
| Крупа перловая | 230 | 180 | 25 | 10 | — |
| Крупа пшенная | 220 | 170 | 25 | 8 | — |
| Крупа рисовая | 230 | 180 | 25 | 10 | — |
| Крупа ячневая | 180 | 145 | 20 | 5 | — |
| Сахар-песок | 220 | 180 | 25 | 10 | — |
| Мука пшеничная | 160 | 130 | 25 | 10 | — |
| Молоко свежее | 255 | 200 | 18 | 5 | — |
| Масло растительное | 240 | 190 | 17 | 8 | — |
| Масло сливочное | 210 | 170 | 40 | 15 | — |
| Свекла свежая | — | — | — | — | 75—100 |
| Морковь свежая | — | — | — | — | 75 |
| Огурец свежий | — | — | — | — | 100 |
| Помидор свежий | — | — | — | — | 100 |
| Яйцо | — | — | — | — | 40 |

# *Салаты*

Овощные салаты нужно есть круглый год и желательно каждый день. Они не просто возбуждают аппетит, но и обогащают рацион ценнейшими минеральными солями, витаминами и другими необходимыми человеку веществами. Салаты разнообразят наше меню, украшают праздничный стол. У того, кто ест много салатов, особенно из сырых овощей, как правило, бывает хорошее настроение, хорошая кожа, изящная фигура и нет хлопот с желудком. Чтобы раз и навсегда покончить с легкомысленным отношением к овощам, а особенно к салату из сырых овощей, запомните, что хорошо приготовленный салат — это деликатес! Он доставит вам удовольствие и сослужит хорошую службу вашему организму. И к тому же, ребята, согласитесь — готовить его несложно и подчас интересно: можно блеснуть кулинарной фантазией, выдумать что-то свое, «фирменное», аппетитное, на радость гостям и домашним.

Несколько общих советов по приготовлению и оформлению салатов.

Главное требование: подавайте салат красиво, аккуратно уложенным, чтобы он возбуждал аппетит. Кладите его на блюдо или салатницу свободно, не прижимая и не оглаживая поверхность.

Продукты, входящие в состав салата, нарежьте небольшими ломтиками, кубиками. Редиску, помидоры, огурцы —

кружочками. Перемешайте с частью соуса или заправки в миске, а потом обязательно выложите горкой в другую посуду, позаботившись, чтобы края ее оставались чистыми. Готовый салат залейте сверху остатком соуса.

Составные части салата можно класть слоями, не перемешивая, и заливать соусом только сверху.

Украшайте салат умеренно — чтобы было видно, из чего он состоит. Украшения из зелени, свежих огурцов и помидоров, перца, редиса подходят ко всем салатам. Молодые листья укропа, петрушки и сельдерея кладут целыми, не измельчая. Огурец для украшений нарезают вдоль тонкими ломтиками, сворачивая их в виде воронки. Прекрасное украшение — ломтики крутых яиц, вареная морковь, свекла.

Если на столе несколько салатов, не украшайте их одинаково, проявите фантазию.

Салаты подают обычно в больших салатницах, на блюдах (с которых каждый накладывает себе на тарелку салатной ложкой или специальным комплектом из двух ложек) или порциями в маленьких салатницах, вазочках, корзиночках из теста, а иногда на ломтиках хлеба. Поджарьте кусочки белого хлеба таким образом, чтобы одна сторона у них осталась мягкой, сверху положите порцию салата и украсьте веточкой зелени. Можно сделать и бутерброд, если намазать маслом кусок свежего хлеба (белого или черного), а на него положить салат. Такие бутерброды обычно бывают большими, а едят их при помощи ножа и вилки.

Хороши салаты в виде начинки: ими фаршируют свежий огурец или свежий помидор, делают корзиночки из булки, песочного теста.

# Красиво — значит аппетитно

Самый доступный способ украсить, или, как принято говорить у профессионалов, оформить, салат из капусты (свежей или квашеной), винегрет, сельдь, рыбу под маринадом — это сделать несколько простых цветков из луковицы.

Выберите луковицу с одной сердцевиной и очистите ее, не повреждая мягких чешуек (кстати, самые красивые цветы получаются, если луковица зеленоватого или лилового цвета). Дальше действуйте в соответствии с моими указаниями.

Срежьте донце на 2–3 мм. В центре по всему периметру острым тонким ножом сделайте надрезы под углом 45 градусов, прорезая луковицу до сердцевины. Осторожно нажимая на края, разделите луковицу на две половины.

Аккуратно разберите половину луковицы на зубчатые чешуйки — это лепестки будущего цветка. Соберите цветок, вкладывая 2–3 чешуйки друг в друга — так, чтобы зубчики верхней «выглядывали» в прорези нижней. «Тычинки» сделайте из тонких брусочков моркови или зеленого лука.

Цветок, напоминающий водяную лилию, готов!

А вот совсем другой цветок — пятилистник. Вырежьте из луковицы «дольку» по вертикали и разберите ее на отдельные «лепестки». Уложите на зеленый салат сельдерей, петрушку, в центре поместите кусочек моркови.

А вот рядом с пятилистником мохнатая веточка из лукового пера. Дело нескольких секунд надрезать ножницами зеленое перо на $^2/_3$ его ширины от основания до самого верха, а затем тонким ножом разрезать перо со стороны надрезов и, развернув, получить ажурную зеленую веточку.

## «Съедобные мухоморы»

4—6 сваренных вкрутую яиц, 4–6 красных, но не слишком больших помидоров, немного творога или майонеза для крапинок, соль, листья капусты или салат для украшения блюда.

Сваренные вкрутую яйца нужно положить в холодную воду, чтобы легче снять скорлупу. Когда яйца будут очищены, острым ножом срезать им верхушки с одной стороны, чтобы их можно было поставить. Затем взять вымытые и осушенные помидоры и тоже срезать им верхушки — получатся шляпки для мухоморов.

— А что делать с теми половинками помидоров, которые остались?

— Из этих половинок нельзя сделать шляпки, потому что в них имеются углубления от плодоножек. Но из них получится вкусный салат, если нарезать ломтиками помидоры, красный перец и добавить немного нарезанного лука.

# «Гномики»

Семь «гномиков»: 7 редисок, 3 шт. не слишком толстого лука-порея, 7 стручков красного перца, 14 горошин черного перца, 7 маленьких кусочков красного перца в форме полумесяца, несколько тонких деревянных палочек.

Прежде всего вымойте редиску, обрежьте ей хвостики и зеленые листья. Затем вымойте стручки красного перца и отрежьте от них кончики. После этого на каждую головку редиски наденьте красную шапочку из кончика стручка.

Глаза гномикам можно сделать из горошинок черного перца, а рот — из маленьких кусочков красного перца.

Кончиком ножа сделайте углубления в редиске и приделайте туловище из лука-порея. Для этого возьмите две луковицы, разрежьте их на равные кусочки длиной 3 см. Потом на тонкие деревянные палочки наколите с одной стороны кусочек лука-порея, с другой — редиску.

# Кошачий деликатес»

Творог разделите на равные части и скатайте из них небольшие шарики. Придайте форму мышек. Из тонкого ломтика сыра вырежьте маленькие кружочки и сделайте из них мышкам ушки, из перца — глаза, а из обрезанных стебельков петрушки — хвостики и усы. Мышек уложите на ломтики сыра. Ломтики сыра красиво разложите на деревянной доске.

# «Регата на листьях салата»

Яйца сварите вкрутую, поставьте в мойку под струю холодной воды, очистите от скорлупы и острым ножом разрежьте вдоль на две равные части. Листья салата тщательно промойте под краном, откиньте на дуршлаг, чтобы стекла вода, а затем уложите на блюдо. На листья салата положите половинки яиц. Немного посолите.

Из сыра вырежьте треугольные паруса. В каждую половинку яйца воткните по две деревянные палочки, а между ними — треугольные паруса из сыра. Теперь вы видите, что листья салата — это волны, яйца — это лодки, а ломтики сыра — паруса?

# «Крокодил из огурца»

Очистите морковь, у редиски отрежьте «усы» и зеленую ботву. Морковь, редиску, листья салата и огурец тщательно промойте под краном.

Из одного конца огурца сделайте крокодиловую пасть. Сначала срежьте наискосок верхнюю часть огурца, затем осторожно надрежьте отверстие и вложите язык — из ломтика колбасы.

После того как пасть готова, нарежьте огурец тонкими ломтиками, но не до конца — иначе крокодил может «рассыпаться». Немного посолите.

Из отрезанного куска огурца вырежьте две лапы. Вообще у крокодила четыре лапы, но нашему достаточно двух передних, ведь он будет сидеть в зарослях. Для зарослей нарежьте редиску, салат, морковь.

Из двух кружков редиски сделаем крокодилу глаза, из двух горошин перца — зрачки.

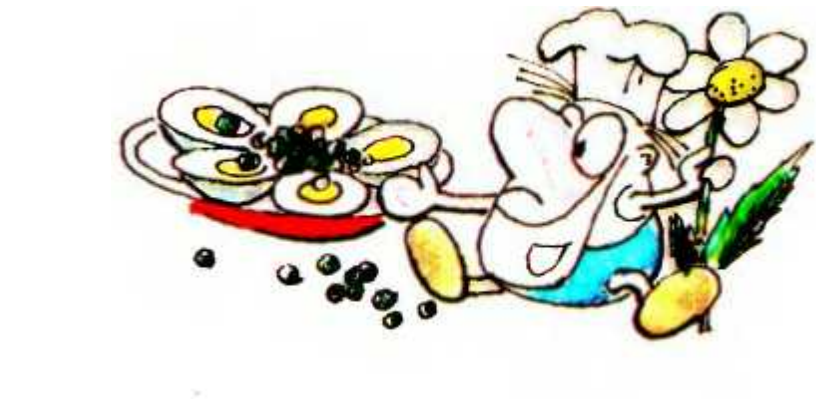
Теперь нужно соорудить берег реки и заросли.

Нарезанные овощи положите на блюдо и залейте сметаной, приправленной солью, сахаром и лимонным соком. Сверху поместите крокодила.

Поскольку у настоящего крокодила хвост несколько иной, чем у нашего, его лучше прикрыть листьями салата.

# Роза из свеклы

Вареную свеклу разрежьте по вертикали на две половинки. Одну половинку положите разрезом вниз на разделочную доску и нарежьте тонкими пластинками, затем выложите из них розу, располагая пластинки горизонтально. Розы могут быть разные — большие и маленькие.



# Ромашки из вареного яйца

Яйцо сварите вкрутую и, не вынимая желтка, аккуратно ножом по кругу срежьте тонкий пласт белка, который потом сверните наподобие цветка. Такие ромашки особенно эффектно смотрятся на фоне зеленого горошка. Одну горошинку поместите внутрь, как пестик.

Только в кухне чудеса
Создаются в полчаса!
А кому всё удается?
Кто с душой за всё берется!
Кто в любой работе честен:
Чуть терпенья,
Чуть хотенья
И еще чуть-чуть труда…
И откроется тогда
Кухня,
Целый мир чудесный!

# Зеленый салат

Соотношение продуктов — по вкусу.

Пучки зеленого салата вымойте, отрежьте корешки, положите листики в дуршлаг или сито и хорошо промойте под струей воды, крупно нарежьте (желательно ножом из нержавеющей стали).

Для заправки возьмите сметану, положите в нее щепотку соли, на кончике ножа горчицу, чайную ложку уксуса и чайную ложку сахара. Количество заправки зависит от величины пучков. Учтите, что срезанные листики через некоторое время дают сок, следовательно, количество жидкости увеличится.

Смешав зеленый салат с заправкой, добавьте два мелко нарезанных крутых яйца, укроп и зелень петрушки. Можно добавить также мелко нарезанный зеленый лук и редиску, увеличив соответственно количество заправки.

# Салат из сельдерея

Соотношение продуктов — по вкусу.

Отрежьте у сельдерея верхнюю зеленую часть, очистите корень и нашинкуйте тонкой соломкой. Добавьте зеленый лук, заправьте сметаной с сахаром. В салат можно положить очищенное яблоко.

# Салат из редьки

Соотношение продуктов — по вкусу.

Редьку нарежьте потоньше, чуть посолите, добавьте мелко нашинкованный зеленый лук, два крутых яйца, укроп, зелень петрушки и сметану.

# Салат из редиса

Соотношение продуктов — по вкусу.

Красный или белый редис очистите от ботвы, корешков, а белый, кроме того, и от кожицы, вымойте и обдайте кипяченой водой. Затем редис нарежьте тонкими ломтиками, зеленый лук нашинкуйте, всё перемешайте, посолите и заправьте сметаной или растительным маслом. В салат можно добавить яйца ($^1/_4$ яйца на порцию).

Салат из редиса подайте на закуску, а также используйте в качестве гарнира к жареному или вареному холодному мясу.

# Огурцы со сметаной и сахаром

Соотношение продуктов — по вкусу.

Очищенные от кожицы огурцы нарежьте кружками, посолите и полейте сметаной с сахаром и уксусом.

# Оурцы с зеленым салатом

Соотношение продуктов — по вкусу.

Огурцы, зеленый лук и зеленый салат хорошо вымойте. Огурцы нарежьте крупной стружкой, салат и лук порубите. Посолите, перемешайте, добавьте уксус, сметану и сахар.

# Огурцы, фаршированные яйцами

Соотношение продуктов — по вкусу.

Огурцы тщательно вымойте, если кожура жесткая, очистите. Огурец раз режьте пополам. Деревянной ложкой удалите сердцевину, наполните яичным фаршем, приготовленным из рубленых крутых яиц, мелко нарезанного репчатого лука, соли, уксуса, горчицы и майонеза. Украсьте зеленью петрушки или укропа.

# Салат из свежих помидоров

Соотношение продуктов — по вкусу.

Помидоры вымойте, удалите место прикрепления плодоножки, нарежьте кружочками или дольками, уложите в посуду, полейте растительным маслом или сметаной и посыпьте мелко нарезанным зеленым луком.

# Салат из свежих огурцов и помидоров

Соотношение продуктов — по вкусу.

Помидоры и огурцы нарежьте ломтиками, соедините с нарезанным зеленым луком, заправьте сметаной или растительным маслом и посыпьте сверху измельченным укропом. Выложенный на блюдо салат украсьте кружочками помидоров и огурцов.

# Салат из зеленого лука

Соотношение продуктов — по вкусу.

Очищенный и промытый лук мелко нарежьте, посолите и заправьте сметаной. В салат можно добавить сваренное вкрутую яйцо.

# Салат из капусты

Соотношение продуктов — по вкусу.

Свежую капусту и морковь очистите, промойте, капусту нашинкуйте соломкой, перетрите с солью, добавьте нашинкованную морковь, зеленый горошек, рубленое яйцо, заправьте майонезом, при подаче на стол посыпьте мелко нарубленной зеленью.

## Салат «Здоровье»

На 2 свежих огурца — 2 моркови, 2 яблока, 2 помидора, 100 г зеленого салата, 100 г сметаны, четверть лимона, зелень петрушки, соль, сахар.

Огурцы, морковь, яблоки нарежьте тонкой соломкой, листики салата разрежьте на 3–4 части каждый. Всё перемешайте и заправьте сметаной. Добавьте лимонный сок, сахар, соль. Сверху салат украсьте ломтиками помидоров и зеленью.

# Салат витаминный

Соотношение продуктов — по вкусу.

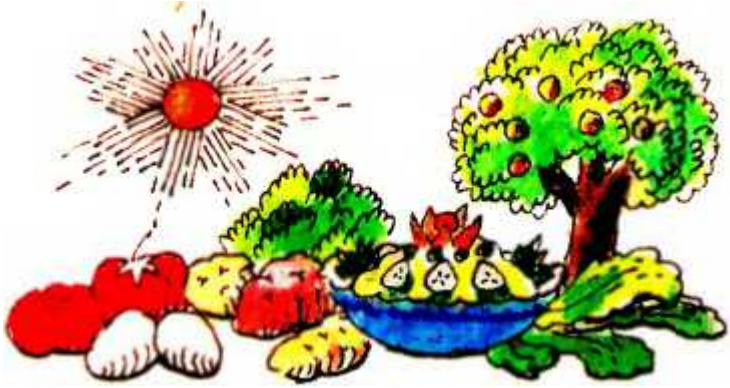
Белокочанную капусту, зеленый лук очистите, промойте и нашинкуйте, морковь вымойте, очистите и настрогайте на крупной терке. Яблоко вымойте, удалите семенную коробочку и нашинкуйте соломкой.

Подготовленные сырые овощи смешайте, перед подачей на стол заправьте солью, сахаром, соком лимона и сметаной. Вместо сметаны салат можно заправить майонезом. Готовый салат уложите горкой в салатник или на тарелку.

# Салат овощной

На 2–3 помидора — свежий огурец, редька средней величины, луковица, соль, перец, 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 2 ст. ложки укропа, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, можно добавить 1–2 сваренных вкрутую яйца.

Помидоры, огурец, редьку, лук тонко нарежьте, осторожно перемешайте, добавив соль, перец, зелень петрушки и укропа, столовый уксус и растительное масло.



# Салат «Летний»

Соотношение продуктов — по вкусу.

Картофель, отваренный в кожуре, очистите, нарежьте кусочками, смешайте с ломтиками свежих огурцов, помидоров, листьями салата (разрезанными на 3–4 части), измельченным зеленым луком и ломтиками редиса. Заправьте сметаной, украсьте кружочками свежих огурцов, дольками крутых яиц и зеленью.

# Салат из свеклы

Соотношение продуктов — по вкусу.

Вареную свеклу очистите, нарежьте соломкой или натрите на крупной терке, посолите, посыпьте перцем, добавьте растительное масло и уксус (вместо уксуса можно использовать клюквенный, брусничный или лимонный сок).

Есть еще один рецепт салата из свеклы. Печеную свеклу нарежьте кубиками или натрите на крупной терке, чеснок измельчите ножом и протрите с солью. Свеклу смешайте с чесноком и заправьте майонезом. На 1 кг свеклы возьмите 5 зубчиков чеснока, банку майонеза (200 г) и немного соли.

# Салат из свеклы с хреном

Соотношение продуктов — по вкусу.

Печеную свеклу очистите, нарежьте кусочками, сбрызните уксусом, перемешайте, выложите горкой в салатник, полейте сметаной, смешанной с тертым хреном, уксусом и сахаром.

# Салат из свеклы с изюмом

Соотношение продуктов — по вкусу.

Отварите или испеките свеклу, натрите на крупной терке, добавьте мелко нарезанное яблоко, изюм, если есть — измельченные и слегка обжаренные грецкие орехи. Залейте майонезом, посыпьте зеленью петрушки.

# Салат «Морковка»

Соотношение продуктов — по вкусу.

Сырую морковь промойте, очистите, натрите на терке, добавьте сахар и перемешайте. Перед подачей на стол полейте сметаной. Тертую морковь можно приготовить с сахаром без сметаны или без сахара, но со сметаной.

# Салат из моркови и редьки

Соотношение продуктов — по вкусу.

Натрите морковь и редьку (в равных пропорциях) на крупной терке, посолите и смешайте с майонезом.

# Салат «Петушок-гребешок»

200 г цыплят, 100 г сушеных грибов, 100 г моркови, 100 г огурцов (свежих или соленых), 100 г майонеза или сметаны.

Цыплят отварите, охладите, отделите мякоть от костей, нарежьте ломтиками. Сушеные грибы предварительно замочите, промойте и отварите. Вареные грибы и морковь, свежие или соленые огурцы нарежьте небольшими кубиками. Все компоненты соедините и заправьте майонезом или сметаной. Украсьте «гребешком» из моркови.

# Салат «Антошка»

Соотношение продуктов — по вкусу.

Очищенные свеклу и морковь отдельно измельчите на овощерезке или натрите на терке. Свеклу заправьте лимонной кислотой. Яблоки нарежьте соломкой, сыр — мелкими кубиками (или натрите на крупной терке). Подготовленные свеклу, морковь, сыр, яблоки соедините и заправьте сметаной.

# Салат «Гном»

200 г цыплят, 1 картофелина, 3 яйца, 3 ст. ложки консервированного зеленого горошка, $^1/_2$ стакана сметаны, $^1/_2$ стакана майонеза, зелень (5 г), морковь для украшения.

Цыплят отварите, отделите мякоть от кожи и костей, нарежьте мелкими кубиками. Так же нарежьте отварные овощи, желток и половину белка. Добавьте консервированный зеленый горошек и всё перемешайте с майонезом и сметаной. Выложите салат горкой, посыпьте зеленью, украсьте белком яйца, на который наденьте «шапочку» из моркови.

# Салат «Матрешка»

Подрезав крутое яйцо с тупого конца, выньте желток, натрите его на терке. Затем приготовьте фарш. Мелко нарубленные грибы обжарьте до готовности (сухие грибы сначала замочите и отварите), добавьте ветчину и поджарьте вместе, не пересушивая. Соль, перец — по вкусу. Большую часть желтка смешайте с готовым фаршем, меньшую — оставьте для украшения салата. Полученной смесью нафаршируйте яйца и сделайте на них рисунок лица. Оставшийся желток используйте для волос «матрешки». Из красного перца сделайте косынку. На блюдо выложите любой салат (мясной, овощной и др.) и оформите «матрешками» и зеленью.

# Салат «Домашний»

Соотношение продуктов — по вкусу.

Очистите яблоки от кожицы и семенной коробочки. Нарежьте их средними кубиками, добавьте консервированный зеленый горошек, рубленое вареное яйцо, майонез и всё перемешайте. Выложите в креманку, оформите зеленью салата, петрушки, «гребешком» из яблока и моркови.

# Салат «Русский букет»

Вареный картофель (8—10 шт.) и морковь (2–4 шт.), а также 3–4 очищенных от кожицы соленых огурца нарежьте мелкой соломкой, посолите, перемешайте, добавьте майонез и выложите в салатницу горкой. Отварите рыбу (200 г), порежьте ее тонкими кусками и обложите ими салат. Салат можно украсить маринованными фруктами, помидорами, зеленью петрушки. Перед подачей на стол еще раз полейте салат майонезом.

# Салат «Мимоза»

Салат «Мимоза» приготовить весьма просто.

Возьмите банку лосося, сайры или сельди иваси, банку майонеза, небольшую луковицу, 100 г сливочного масла, 100 г сыра, 5 сваренных вкрутую яиц. Все это уложите слоями в небольшую, лучше круглую, салатницу.

1- й слой — яичные белки, натертые на мелкой терке;

2- й слой — сыр, натертый на мелкой терке;

3- й слой — $^1/_2$ банки лосося (или другой рыбы);

4- й слой — $^1/_2$ банки майонеза;

5- й слой — натертое сливочное масло;

6- й слой — мелко нарубленный лук;

7- й слой — $^1/_2$ банки лосося (или другой рыбы);

8- й слой —$^1/_2$ банки майонеза;

9- й слой — натертые на мелкой терке яичные желтки.

Готовый салат поставьте на 2 часа в холодильник. При подаче на стол нарежьте порциями-кусочками, как торт.

# Салат «Детский»

Соотношение продуктов — по вкусу.

Очищенную морковь и яблоки натрите на крупной терке. Хрен — на мелкой. Добавьте соль, сахар, лимонную кислоту, перемешайте и выложите в салатницу. Украсьте морковью.

# Салат картофельный с капустой

Соотношение продуктов — по вкусу.

Вареные картофель и морковь очистите, нарежьте ломтиками, соедините с нашинкованным зеленым (или репчатым) луком и добавьте квашеную капусту. Салат можно заправить растительным маслом, сметаной или майонезом.

# Салат картофельный с укропом

4—6 молодых картофелин, 1 яйцо, 30 г молодых листочков чеснока, 20 г укропа, $^1/_2$ стакана сметаны.

Отварной молодой картофель нарежьте дольками, яйцо мелко нарубите, всё смешайте, добавьте сметану и посыпьте рубленой зеленью.

# Салат диетический

Соотношение продуктов — по вкусу.

Картофель, морковь, свеклу отварите, охладите и очистите.

Яблоки очистите от кожуры и семенных гнезд. Подготовленные овощи, белокочанную капусту, яблоки, свежие огурцы и помидоры нашинкуйте соломкой. Мелко нарежьте зеленый лук. Капусту перетрите с сахаром.

Все овощи соедините, добавьте консервированный зеленый горошек, сбрызните лимонной кислотой, заправьте растительным маслом и подавайте на стол.

# Пикантный салат

Соотношение продуктов — по вкусу.

Плавленый сыр нарежьте соломкой или натрите на крупной терке, добавьте мелко нарубленный чеснок и майонез, хорошенько перемешайте.

# Салат «Кодру»

Соотношение продуктов — по вкусу.

Отварные картофель и грибы, подготовленные свежие огурцы, помидоры, сладкий перец и репчатый лук нарежьте мелкими кубиками, посолите, перемешайте и заправьте растительным маслом. Выложите в салатник горкой и оформите веточкой зелени.

## Салат «Нежность»

Соотношение продуктов — по вкусу.

Сырую морковь, сыр (пошехонский, голландский и др.), вареное яйцо натрите на терке с мелкими отверстиями. Всё смешайте, заправьте майонезом, положите в салатник горкой, посыпьте нашинкованной зеленью, луком и украсьте зеленью.

Вы заметили, ребята, что одним из компонентов почти всех салатов является… лук?

И это не случайно… «Лук — от семи недуг», — говаривала бабушка старого повара, нарезая, бывало, лук и утирая слезы. И была права, потому что в луке содержатся не только сахар, белки, минеральные соли, но и особые вещества— фитонциды, убивающие болезнетворные бактерии.

Старый повар помнил себя совсем юным. Когда он, нашкодив, заслуживал хорошего ремня, бабушка гладила его по головке и приговаривала: «Горе ты мое луковое». Ему становилось стыдно. Он шел в угол и думал: откуда же такое выражение — горе луковое? И приходил к выводу, что горе — от слова «горький».

И в этом была доля правды, потому что именно горечью лук отличается от других овощей.

Но — парадокс! Сорта лука различают как раз не по горечи, а по степени сладости: сладкие, полуострые и острые. И в острых сортах лука сахара даже больше, чем в сладких, но больше в них и горьких веществ (глюкозидов).

Раз уж мы строим нашу луковую главу на парадоксах, то вот еще один: считается, что по содержанию сахара репчатый лук можно сравнить даже с арбузом! Так что если вдруг зимой вам захочется сладенького, то пожалуйста — уж чего-чего, а лука в наших магазинах пока хватает.

# Салат из репчатого лука с майонезом

Соотношение продуктов — по вкусу.

Лук очистите, вымойте, нашинкуйте соломкой. Для удаления горечи промойте холодной водой и ошпарьте кипятком. Добавьте майонез, рубленые яйца и уложите в салатник. Посыпьте рубленой зеленью.

# Салат из зеленого лука с творогом

На 200 г зеленого лука — 200 г творога, 30 г укропа.

Зеленый лук переберите, промойте, мелко нарежьте и соедините с творогом. Салат уложите в салатник и посыпьте рубленым укропом. По желанию салат можно полить сметаной.

# САЛАТЫ-КОКТЕЙЛИ

Салаты-коктейли — это смеси различных готовых к употреблению продуктов в сочетании с соусами, заправками, зеленью, специями и пряностями. Будучи несложными в приготовлении, салаты-коктейли могут подаваться ежедневно, но могут украсить и праздничный стол.

Салаты-коктейли подразделяют на закусочные и десертные. При приготовлении салатов-коктейлей продукты укладывают слоями. Продукты, подлежащие резке, должны быть нарезаны тонко, изящно (мелкими кубиками, ломтиками, соломкой, кружочками).

Содержимое салатов-коктейлей при подаче на стол обычно не перемешивают. Если же салаты заправляют соусами или заправками, то перемешивают непосредственно перед употреблением. Для украшения салатов применяют зелень, ягоды и фрукты, дольки апельсина или лимона. Последние можно надеть на край подаваемой посуды, предварительно надрезав с одной стороны.

Для салатов-коктейлей используют стеклянную посуду различной формы (креманки, фужеры, конические стаканы, вазочки). Подают эти салаты на тарелке с салфеткой (чтобы стеклянная посуда не скользила). Рядом кладут прибор, в качестве которого используется чайная, десертная или специальная ложка с длинной ручкой.

Рекомендуется готовить салаты-коктейли с общим выходом 75—100 г на одну порцию.

## Салат-коктейль по-польски

Отварная или жареная говядина — 20 г, окорок — 20 г, огурцы — 15 г, консервированный лосось — 15 г, лимонный сок — 5 г, майонез —10 г.

Отварную или жареную говядину, окорок и огурцы нарежьте кубиками. Всё уложите слоями в вазочку на листьях салата. Сверху положите консервированный лосось. Салат взбрызните смесью лимонного и гранатового соков, заправьте майонезом и перемешайте.

## Салат-коктейль из языка

Язык — 30 г, красный маринованный перец — 15 г, зеленый горошек — 15 г, майонез — 10 г, зелень, специи.

Отварной язык и красный маринованный перец нарежьте соломкой, перемешайте, добавив зеленый горошек и майонез. Выложите салат в вазочку и посыпьте укропом.

# Салат-коктейль «Пестрый»

Свежие огурцы — 20 г, зеленый горошек — 10 г или красный сладкий перец — 10 г, свежие помидоры — 20 г, лук-порей — 5 г, редис — 15 г, яйцо — 10 г, зелень.

Подготовленные свежие огурцы и помидоры нарежьте мелкими кубиками (либо брусочками), зеленый лук нашинкуйте, красный редис нарежьте, не очищая от кожицы. Уложите в посуду слоями, чередуя овощи и добавляя зеленый горошек или красный сладкий перец, заправьте майонезом. Украсьте зеленью и дольками крутого яйца.

# Салат-коктейль «Аппетитный»

Морковь — 20 г, яблоки — 20 г, огурцы — 15 г, помидоры — 15 г, лимонный сок — 5 г, сметана — 15 г, сахарный песок — 10 г, зелень, соль по вкусу.

Подготовленные яблоки, морковь, свежие огурцы нарежьте тонкой соломкой или кубиками, свежие помидоры — кружочками. Выложите в салатник слоями, чередуя яблоки, морковь, огурцы и помидоры. Заправьте солью, сахарным песком и соком лимона. Полейте сметаной, украсьте кружочками помидоров и веточкой зелени.

# Салат-коктейль с вареной колбасой

Вареная колбаса — 20 г, яйцо — $^1/_2$ шт., редис — 20 г, лимонный сок — 5 г, растительное масло — 5 г, соус «Кетчуп» — 10 г, зелень, соль, черный молотый перец (на кончике ножа), чеснок.

Вареную колбасу нарежьте соломкой. Сваренные вкрутую яйца натрите на крупной терке, а редис нарежьте кружочками. Всё уложите слоями в вазочку, посыпьте мелко нарубленным шпинатом и залейте маринадом из лимонного сока, растительного масла, соуса «Кетчуп», соли, черного молотого перца и растертого чеснока.

# Салат-коктейль яичный

Яйцо — 1 шт., соленые огурцы — 15 г, репчатый лук — 10 г, горчица — 5 г, майонез — 30 г, зелень.

Все предусмотренные рецептурой продукты нашинкуйте ломтиками и заправьте майонезом, в который добавьте немного горчицы. Выложите салат в стеклянную посуду и оформите зеленью, тертым яичным желтком.

## Салат-коктейль — из ветчины и сыра

Сыр — 15 г, ветчина — 15 г, огурцы — 15 г, яйцо — $^1/_2$ шт., майонез — 20 г, зеленый салат — 5 г, маринованный перец — 5 г, специи.

Ветчину, сыр, свежие огурцы и крутые яйца мелко нарежьте. Заправьте солью, перцем и майонезом. Оформите кусочками маринованного красного перца, листиками зеленого салата.

# Салат-коктейль ягодный

Соотношение продуктов — по вкусу.

Ягоды (чернику, бруснику, малину, смородину и др.) промойте, уложите слоями в вазочку, посыпьте сахаром и заправьте взбитыми сливками.

# Салат-коктейль брусничный

Соотношение продуктов — по вкусу.

Яблоки (очищенные от кожуры, сердцевины и семян) нарежьте дольками. Хрен натрите на крупной терке. Всё уложите слоями в креманку, засыпав сверху брусникой. Посолите, заправьте взбитыми сливками и перемешайте.

# Салат-коктейль дынный

Соотношение продуктов — по вкусу.

Из мякоти зрелой дыни с помощью выемки сделайте шарики, выдержите их в смеси лимонного и гранатового соков. Затем шарики положите в бокалы и залейте охлажденным апельсиновым соком. Подавайте на стол в бокалах для шампанского.

## Салат-коктейль малиновый

Соотношение продуктов — по вкусу.

Клубнику, землянику, малину переберите, промойте под слабой струей воды, выложите в вазочку слоями, пересыпая сахарным песком. Заправьте сметаной.

# Салат-коктейль яблочно-морковный

Соотношение продуктов — по вкусу.

Яблоки (очищенные от кожуры и семян) нарежьте дольками, вареную морковь — соломкой. Уложите в вазочку слоями, добавив изюм. Взбрызните лимонным соком и соедините с медом. Всё перемешайте, сверху посыпьте мелкодроблеными орехами.

# ФРУКТОВО-ОВОЩНЫЕ САЛАТЫ

# Салат из груш и яблок

Груши и яблоки нарежьте тонкими ломтиками или натрите на крупной терке и залейте сливками. Этот салат можно подкислить черной смородиной.

## Салат из яблок и помидоров

Один-два помидора обдайте в дуршлаге кипятком и сразу же обмойте холодной водой, чтобы легче было снять с них кожицу. Нарежьте их ломтиками, яблоко — дольками, небольшую луковицу — кольцами, один красный сладкий перец — соломкой. Всё смешайте, полейте растительным маслом, слегка посолите и добавьте сахар по вкусу.

# Салат из яблок и сырой свеклы

Смешайте натертые на крупной терке яблоки и сырую свеклу, добавьте соль, рубленый чеснок, полейте майонезом и украсьте веточкой петрушки.

# Салат из яблок и моркови

Большую морковь натрите на мелкой терке. Из яблока вырежьте сердцевину, натрите на крупной терке. Сложите всё в салатник, добавьте сахар и соль по вкусу, перемешайте и залейте сметаной.

# Салат из брусники с орехами и сметаной

Бруснику разомните толкушкой, добавьте мед, перемешайте, залейте взбитой сметаной и посыпьте рублеными грецкими орехами.

# ВИНЕГРЕТЫ

Слово это пришло к нам из французского языка. Название блюда произошло от французского «винэгр», что означает «уксус», т. е. винегрет — это «уксусный салат». Но блюдо это исконно русское. Существовало оно на Руси еще задолго до появления в нашей стране первых французских поваров. Кстати сказать, и сами французы в кулинарных книгах величают это блюдо как «салат де-рюсс» (русский салат). Винегрет — это холодное овощное блюдо, подаваемое на закуску. Состав винегрета: свекла, морковь, картофель (отваренные и охлажденные), соленые огурцы и квашеная капуста, лук репчатый или зеленый — всё примерно в равных объемах, только лука чуть больше, чем других овощей, а моркови немного меньше. Можно добавить консервированный зеленый горошек.

В винегрет входит также заправка — смесь слабого 3 %-ного уксуса, растительного масла, соли и черного молотого перца. Классический русский винегрет обязательно включает рубленое крутое яйцо и небольшое количество мелконарубленной сельди. Но в этом случае в блюдо не кладут квашеную капусту, а объем картофеля и лука увеличивают.

Поскольку для винегрета не существует абсолютно точной пропорции продуктов, то его приготовление — всегда немножко искусство. Главное — не сделать винегрет ни слишком острым, ни безвкусно пресным. Овощи для винегрета отваривают в кожуре, чтобы они не выварились и были вкуснее. Заправку готовят отдельно; пробуют ее на вкус и лишь затем подливают ее в овощную массу, следя, чтобы она впиталась без остатка. Смешивать овощи надо в глубоких эмалированных или фарфоровых блюдах или мисках, а не в металлических кастрюлях. Держать винегрет после приготовления даже в холодильнике не следует, его надо использовать сразу, так как овощи быстро теряют вкус.

# Грибной винегрет

Соленые грибы мелко нарежьте. Лук, отварные морковь, свеклу и картофель, свежий огурец нарежьте мелкими кубиками, перемешайте. К растительному маслу добавьте лимонный сок или уксус, полученной смесью залейте винегрет. Подавайте винегрет на листьях салата, украсив ломтиками вареной моркови, вареной свеклы, кольцами репчатого лука, веточками зелени петрушки.

# Винегрет весенний

Картофель, свеклу, морковь сварите, остудите, нарежьте мелкими ромбиками. Яблоки, листья салата, зеленый лук и свежие огурцы мелко нарежьте, а сваренное вкрутую яйцо мелко порубите. Овощи смешайте с рубленым яйцом, заправьте растительным маслом. Винегрет выложите горкой в салатник, украсьте листьями салата и нашинкованным зеленым луком.

# Винегрет летний

Картофель, морковь и свеклу отварите, охладите, нарежьте кубиками. Цветную капусту отварите, разберите на соцветия. Все компоненты смешайте, добавив соль, сахар, мелко нарезанную зелень укропа. Заправьте винегрет сметаной, украсьте цветком из яйца и листьями салата.

# Винегрет «Фантазия»

Нарежьте тонкими ломтиками 200 г колбасы, 1–2 очищенных яблока, 1 свежий огурец и головку репчатого лука. Всё это сложите в миску, смешайте с мелко нарубленной зеленью петрушки, 1–2 ст. ложками майонеза, заправленного горчицей и черным молотым перцем. Перед подачей на стол винегрет переложите в салатник и полейте растительным маслом.

## *Мамины советы*

Вареную свеклу для винегретов лучше заправлять растительным маслом отдельно от других овощей, чтобы они не окрашивались ее соком.

Яблоки, очищенные и нарезанные для салата, не потемнеют, если положить их на 10 мин в слегка подсоленную холодную воду.

Салат из редьки станет вкуснее, если заправить его репчатым луком, слегка поджаренным на растительном масле.

Салат очень украсит веер из свежих огурцов. Нарежьте крепкие Небольшие огурчики вдоль не до конца тонкими пластинками и расправьте — вот и получится веер.

Салат и винегрет с майонезом приобретут особо приятный вкус, если перед подачей на стол положить в них ненадолго лимонную корочку.

Редька и редис теряют едкий вкус и неприятный запах, если их натругать и несколько раз промыть холодной водой.

Несколько капель лимонного сока или уксуса, добавленные в салат сразу же после приготовления, сохранят в нем больше витамина С. Растительное масло нужно подливать в салат только после того, как салат посолили, добавили уксус и перец.

# *БУТЕРБРОДЫ*

Слово «бутерброд» пришло к нам в XIX в. из немецкого языка. В дословном переводе «бутерброд» — это «масло и хлеб».

Изобретатель первого бутерброда — знаменитый польский астроном Николай Коперник. В начале XIX в., когда между Польшей и Тевтонским орденом началась война, Коперник стал готовить к защите крепость Олынтын. Среди солдат крепостного гарнизона начались болезни. Вскоре выяснилось, что причиной этих болезней был хлеб, который крестьяне доставляли очень загрязненным. Кто-то придумал смазывать хлеб чем-нибудь светлым, чтобы можно было отличить чистый хлеб от грязного. Коперник предложил смазывать его сливочным маслом. После смерти Коперника аптекарь Адольф Буттенадт, знавший о его изобретении, стал усиленно рекламировать обычай смазывать хлеб маслом, который распространился по всей Европе. Спустя несколько лет догадались хлебный каравай разрезать на ломти и каждый из них намазывать маслом. Это были уже современные бутерброды. Вероятно, тогда же бутерброд и был назван своим именем.

Широкое распространение бутерброды получили в Скандинавских странах. В Дании, например, бутерброд называют королем кухни. Их здесь насчитывается до 700 видов, начиная от ломтика хлеба, намазанного маслом, кончая многоэтажным бутербродом, который называется «Любимый бутерброд Ханса Кристиана Андерсена». Он состоит из нескольких прослоек бекона, помидоров, ливерного паштета, студня и белой редиски, разделенных ломтиками хлеба. Едят его, снимая слой за слоем. Во многих городах страны имеются специализированные магазины по продаже бутербродов. Один из известнейших

ресторанов Копенгагена «Оскар Давидсен» специализируется только на бутербродах и получает на них заказы из-за рубежа.

Датские многоэтажные бутерброды готовят из различных продуктов моря, листьев салата, побегов спаржи, яиц, соусов, красиво уложенных на поджаренный ломтик ржаного хлеба и украшенных зеленью.

Для приготовления шведских бутербродов используется несколько сортов хлеба: белый, черный со сладким привкусом, можжевеловый с тмином и другими специями, лепешки, рогалики, сухари, крекеры.

Какие бы разносолы ни подавались дома, без хлеба не обойтись: с ломтем свежего хлеба покажутся вкуснее борщ и щи, котлеты и поджарка, селедка и салат. Даже кашу иные любители едят с хлебом — сладкую манную с кисловатым ржаным. А про бутерброды и говорить не приходится — намажешь хлеб маслом, сверху положишь прозрачный ломтик сыра или кружочек колбасы… Вкусно!

Бутерброды дают простор фантазии. Почему бы на традиционный бутерброд с сыром не положить ломтик огурца, лимона, яблока? А может быть, ложечку джема или варенья? Булка с маслом, на которую намазан мед с орехами, вкуснее да и полезнее покупного пирожного.

Загляните, ребята, в холодильник, посмотрите, какие продукты у вас есть, и попробуйте что-нибудь придумать сами. Ржаной хлеб, намазанный горчицей, вкусен с колбасой, салом, окороком. Обдирный хлеб, слегка политый растительным маслом, посыпанный солью, — с репчатым луком. Черный хлеб хорош со сливочным маслом и зеленым луком. К вареному мясу на бутерброд можно положить кусочек соленого огурца или помидора.

Если у вас, ребята, есть время и желание похлопотать, то поджарьте гренки — белые или черные ломтики без корок, слегка смазанные маслом. А сверху положите кусочек селедки, шпротинку.

Можно усложнить «начинку» бутерброда. Дайте гренкам остыть, а потом смажьте их сливочным маслом, растертым с томатом, горчицей или чесноком. Сверху положите ломтики вареных яиц, зелень — что есть в доме.

Можно смазать гренки какой-нибудь закусочной пастой или паштетом, использовать салаты, свежие и вареные овощи, сыр, натертые на терке с добавлением майонеза, молотых орехов, чеснока и пряностей. Вот какой выбор!

Вкусны также сочетания: тертый сыр, майонез, чеснок; растертые сардины, тертый сыр, лимонный сок; протертая

селедка, сливочное масло, яблоко; копченая рыба, растертая с брынзой или творогом.

Форму бутербродам можно придавать любую: прямоугольнички, квадраты, кружки — как вам нравится. Смазанные паштетами и пастами кусочки хлеба на некоторое время поставьте в холодильник, чтобы масло застыло. Украшают бутерброды зеленью, консервированными фруктами, ломтиками яблок, помидоров, лимона, апельсина.

А можно… Можно даже сделать настоящий бутербродный торт: вместо маленьких ломтиков — большие пласты из целой буханки хлеба или батона. Каждый пласт смажьте разной пастой, положите друг на друга, плотно заверните в целлофан и поставьте в холодильник. Подавая на стол, нарежьте узкими ломтиками.

# Бутерброд с вареной колбасой

Колбасу нарежьте поперек батона и уложите по 1 куску на ломтик хлеба, украсьте цветочком из сливочного масла и зеленью.

# Бутерброд с сельдью и яйцом

На ломтик хлеба положите кусочек филе сельди, а рядом — кружочек вареного яйца. Бутерброд украсьте зеленью укропа или лука.

# Бутерброд с маслом и хреном

Корень хрена очистите и измельчите на мелкой терке или пропустите через мясорубку. К размягченному сливочному маслу добавьте по вкусу соль, натертый хрен, тщательно перемешайте и намажьте тонким слоем на ломтик хлеба.

# Бутерброд с кабачковой икрой

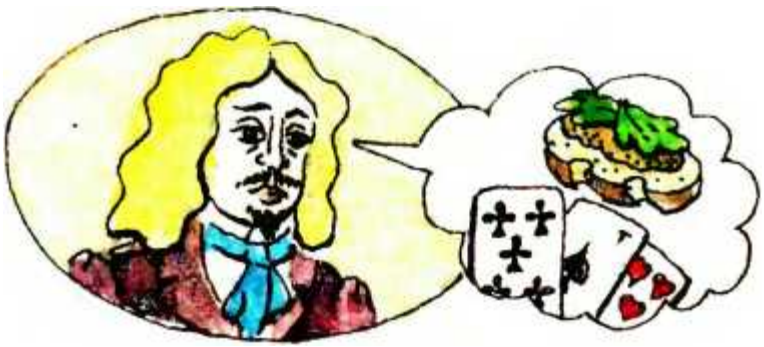
Ломтик хлеба намажьте сливочным маслом. Кабачковую икру положите горкой на бутерброд и посыпьте рубленым зеленым луком.

# Бутерброд «Антошка»

В кастрюлю натрите цедру двух лимонов, выжмите сок, добавьте 150 г сахара, поставьте на легкий огонь и сбивайте, добавив 2 яйца и 50 г сливочного масла, до получения однородной массы. Снимите с огня до закипания и вылейте в фарфоровую миску. Охладите. Теперь намажьте на хлеб. Бутерброды готовы.

# Бутерброд «Карина»

Отварную или запеченную свеклу натрите на мелкой терке. Яблоко очистите от кожуры, часть его натрите на терке, часть оставьте для украшения. Натертое яблоко и свеклу соедините, заправьте сливочным маслом. Ломоть белого хлеба намажьте сливочным маслом, сверху положите яблочно-свекольную массу и оформите зеленью и яблоком.



# Бутерброды-сэндвичи

Бутерброды-сэндвичи носят имя своего изобретателя — лорда Сэндвича. Заядлый игрок в карты, он, чтобы не отрываться от любимого занятия, придумал для себя это блюдо.

Сэндвич — английское и современное общеевропейское название бутерброда, т. е. ломтика хлеба с маслом и какой-либо мясной или рыбной накладкой. Сверху сэндвич может быть также прикрыт куском хлеба либо листиком салата, сельдерея, укропа, петрушки, шпината и смазан какой-либо острой приправой.

# Сэндвич с творогом

Творог и масло разотрите до получения однородной массы, добавьте измельченную рыбу (сардины, шпроты), размешайте, заправьте перцем, лимонной кислотой, цедрой, солью. Из хлеба и полученной массы сделайте бутерброды.

## Сэндвич с томатом

Во взбитое сливочное масло добавьте натертый на мелкой терке репчатый лук, томатную пасту и взбейте до получения легкой пены. Намажьте ею ломти черного хлеба, придавив сверху «серым». Украсьте бутерброды кружочками томата и зеленью петрушки, капельками горчицы.

# Многослойный сэндвич с сельдью

На 3 ломтя ржаного и 2 пшеничного хлеба — 100 г масла, 100 г сельди некрепкого посола, 3 яйца, соль, горчица, перец, зеленый лук, зелень укропа или петрушки.

Кусок ржаного хлеба покройте толстым слоем масла. Оставшееся масло смешайте с рублеными крутыми яйцами и заправьте специями. На кусок пшеничного хлеба положите широкие тонкие кусочки сельди и накройте их ломтем ржаного, намазанного маслом. Сверху поместите третий ломоть хлеба, прикрытый толстым слоем масла… Чередуя ломти, вы получите пятислойный бутерброд. Посыпьте зеленью как сельдь, так и масло и слегка придавите сверху.

Таким бутербродам обычно дают постоять пару часов на холоде, а затем нарезают их на тонкие ломти.

# Горячии сэндвич с сыром

Возьмите ломоть хлеба. Намажьте маслом, положите сыр, сверху кусочек ветчины, затем снова сыр и накройте этот сэндвич другим намазанным ломтем хлеба. Обвяжите тоненькой ленточкой, чтобы он крепче держался. Разогрейте масло на сковороде. Положите на сковороду сэндвич и поджарьте его с каждой стороны в течение 5 мин. Сэндвичи подают теплыми — можно с овощным салатом.

# НЕМНОГО ИСТОРИИ

## Я ем соль

Приходилось ли вам когда-нибудь есть несоленый суп, несоленую кашу или мясо? Очень невкусно, не правда ли? Но стоит взять кончиком ножа немножко соли и посыпать ею пищу — совсем другое дело!

Сколько же соли съедает человек за свою жизнь?

Есть такая поговорка: «Чтобы узнать человека, надо съесть с ним пуд соли».

На первый взгляд пуд — 16 кг — кажется очень большой величиной. Оказывается, что этого количества двум людям хватит лишь на год с небольшим. Для нормального питания одному человеку требуется не менее 7 кг соли в год. Одна соленая крупинка за другой, одна за другой, а за жизнь съешь десятки килограммов…

Эту съедобную соль называют поваренной. Поваренная соль употребляется не только в питании. Ее используют в мыловаренном деле, в металлургии, при производстве красок, изготовлении кожаных вещей, пластмассы и многого другого.

Природа богата и другими солями, но ни одна из них в питании не может заменить поваренную. Поваренная соль — один из продуктов, имеющихся в природе в готовом состоянии. Запасы ее практически неистощимы.

Издавна люди занимаются добычей соли. Ее выпаривают из морской воды, в каждом литре которой не менее 15 г соли, и из океанской, где на литр приходится вдвое больше — 30 г. Добывают ее из соленых озер, выкапывают из глубины земли в виде каменной соли.

Много соляных копей в нашей стране. На Каме даже есть город, само название которого говорит о том, что здесь добывают соль. Город этот — Соликамск.

Еще в XVI в. туда пришли знаменитые купцы Строгановы. Московский царь Иван Грозный подарил им пустынные камские берега от устья Лысьвы до устья реки Чусовой, и Строгановы принялись хозяйничать на новых землях.

Были засеяны обширные поля, появилось много домашнего скота, началась рыбная ловля. Но самые большие доходы Строгановы получали от добычи соли, которая увеличивалась из года в год. Появились новые варницы, село Соль Камская превратилось в город Соликамск. Соль отсюда отправлялась в

Москву, Казань, Калугу, Нижний Новгород и даже за границу — в Пруссию и Швецию. У Соликамска появился свой герб с изображением солевой варницы, как бы указывающий, что главное занятие жителей этого города — солеварение.

В течение нескольких веков одно поколение купцов-солепромышленников сменялось другим, а подземные солевые рассолы оставались неистощимыми, да и сейчас еще они дают нашей стране огромное количество соли.

О том, какую большую роль играла соль в жизни народов, говорят названия городов и поселков: Сольцы, Сольвычегодск, Усолье, Солигалич, Усть-Сысольск. Известны соляные горы в Испании и в других местах земного шара. В Германии и Австрии есть города Зальцбург, Зальцведель («Зальц» — соль). В Индии свой «город соли» — Левапапутра.

Несметны запасы соли на земле. И всё же некоторые народы до сих пор считают соль дорогим лакомством. Ломоносов писал, что в его время за четыре небольших куска каменной соли в Абиссинии можно было купить раба.

Очень высоко ценят соль жители тихоокеанских островов. Они видят особый источник силы не только в реальной соли, но даже и в воображаемой. «Злых духов», которые всюду мерещатся этим людям, они отгоняют наивной фразой: Я ем соль».

Знаменитый итальянский путешественник XII в. Марко Поло рассказал о том, как в Китае изготовляли деньги из соли. «Для этого, — писал он, — рассол кипятится в небольших котлах. Через час соль принимает вид теста, и из него делают нечто вроде пирожков…» После того как на «пирожки» накладывают клеймо императора, чтобы они уподобились настоящим, металлическим, монетам, их «зажаривают» на горячих черепицах.

По словам академика А. Е. Ферсмана, в некоторых районах Африки, весьма бедной солью, обыкновенная поваренная соль еще недавно ценилась так высоко, что за килограмм соли давали килограмм золота. Лет сорок назад в Эфиопии в обращении еще были «соленые» деньги. Они представляли собой бруски длиной 65 и шириной 5 см. Вес их был равен 640 г. Иногда эти своеобразные монеты делились на четыре части.

# *СУПЫ*

Для приготовления супов используются различные овощи, картофель, грибы, крупы, бобовые, мучные и макаронные изделия.

Супы на мясном, рыбном бульоне и супы вегетарианские готовят с ароматическими овощами, которые нарезают соломкой, небольшими кубиками, кружочками либо ломтиками. Нарезанные овощи, прежде чем положить в суп, слегка поджаривают с жиром.

Коренья и лук для борща, щей из свежей капусты и некоторых других супов иногда поджаривают с томатом-пюре или томат-пюре кипятят с жиром отдельно и добавляют в бульон одновременно с предварительно поджаренными овощами.

Петрушку и сельдерей поджаривать не следует, так как аромат этих овощей сохраняется лучше, если их кладут в суп сырыми примерно за 15–20 мин до окончания варки.

Слегка поджаренные овощи окрашивают суп в красивый золотистый цвет за счет растворения в нем красящего вещества моркови — каротина (провитамина А), жир приобретает аромат овощей, а репчатый лук становится более приятным на вкус.

# Приготовление бульонов

Жидкая основа многих супов — бульон. Бульоном называется отвар, полученный от варки различных продуктов: костей, мяса крупного и мелкого скота, птицы, рыбы, грибов. При варке этих продуктов в воду переходит некоторое количество экстрактивных веществ, жиров, белков, углеводов и минеральных солей, что обусловливает пищевую ценность бульонов.

Калорийность бульонов значительно повышается за счет введения в них мясных, рыбных и других продуктов. Кроме того, бульоны придают супам приятный специфический вкус и аромат. Различают следующие виды бульонов: костный, мясо-костный, из птицы, рыбный, грибной.

# Костный бульон

Говяжьи, свиные и бараньи кости рубят поперек на куски длиной 5–8 см, промывают, заливают холодной водой и варят в течение 3–4 ч. За 30–40 мин до окончания варки добавляют корень петрушки, подпеченные на сухой сковороде лук репчатый и морковь, соль.

## Мясо-костный бульон

Варят его вначале так же, как и костный бульон, а затем добавляют крупные куски мяса. За 30–40 мин до окончания варки в бульон кладут овощи и соль. Сваренное мясо вынимают, бульон процеживают.

# Бульон из птицы

Для приготовления бульона чаще всего используют кур и индеек, реже гусей и уток. Бульон варят также из костей и потрохов домашней птицы (кроме печенки). Обработанные и заправленные тушки заливают холодной водой, доводят до кипения, удаляют пену. В процессе варки периодически снимают жир. При варке курицы добавляют белые коренья, при варке другой птицы — коренья и лук. Сваренную птицу вынимают, готовый бульон процеживают.

# Рыбный бульон

Варят его главным образом из пищевых отходов рыб. голов, костей, плавников, хвостов. Крупные головы разрубают на части, предварительно удалив глаза и жабры. Отходы заливают холодной водой, кладут овощи и варят в течение 1 ч при слабом кипении, периодически удаляя пену и жир. Через 1 ч после варки их вынимают, мякоть отделяют от голов. Готовый бульон процеживают.

# Грибной бульон

Грибы, главным образом белые, перебирают, моют. Сушеные грибы промывают, заливают холодной водой и оставляют на 3–4 ч для набухания. Варят в той же воде до готовности. Затем бульон процеживают, грибы промывают, рубят или пропускают через мясорубку и добавляют в суп за 10–15 мин до окончания варки.

***Мамины советы***

Мясной бульон солят за полчаса до окончания варки мяса, рыбный — в начале варки, грибной — в конце.

Вкус и аромат куриного бульона улучшится, если во время варки в него положить слегка обжаренные до светло-золотистого цвета куриные кости.

Из готового супа нужно вынуть лавровый лист, так как он может придать бульону горечь.

Рисовый суп будет прозрачным, если перебранный и промытый рис на 5–8 мин положить в кипящую воду, откинуть на сито и только потом варить.

Конечно, вы хотите, чтобы бульон был крепким, наваристым. А какую воду наливаете в кастрюлю? Горячую? Чтобы побыстрее закипел… Но тогда белки свернутся, на продуктах образуется пленка, которая будет мешать выделению в бульон экстрактивных веществ. Тех самых что придают бульону крепость и вкус. Значит, заливать кости, мясо, рыбу, грибы надо только холодной водой.

Запомнили?

Вы хотите получить прозрачный бульон? Как только закипит, шумовкой снимайте пену. Убавьте огонь — при слабом кипении бульон хорошо осветляется и всё, что в нем есть, варится быстрее.

В супы, приготовленные из свежих овощей, обладающих приятным запахом, лучше специи не добавлять.

# Овощи для супа

Овощи при длительной варке, жарке значительно теряют питательную ценность, изменяют форму, натуральную окраску, становятся менее вкусными.

Так, например, клубни картофеля превращаются в бесформенную массу, красный цвет свеклы и зеленый цвет шпината становятся бурыми. Переваренная свежая капуста делается водянистой, дряблой и невкусной. При длительной тепловой обработке овощей разрушаются содержащиеся в них витамины.

**Витамин С разрушается:**

**если** очищенные овощи долго лежат в воде,
**если** овощи варятся в открытой посуде,
**если** нарезанные овощи не сразу варят,
**если** пища несколько раз подогревается.

# СКОЛЬКО МИНУТ ВАРЯТ ОВОЩИ?

Чтобы сохранить витамин С, свежую зелень, капусту, картофель следует закладывать в кипящий бульон или воду. Опустив овощи, нужно усилить нагревание бульона.

| Продукты | Время варки (мин) | Продукты | Время варки (мин) |
|---|---|---|---|
| Свежая капуста | 20—25 | Шпинат | 5—8 |
| Морковь | 15—25 | Свежие помидоры | 5—8 |
| Картофель нарезанный | 12—15 | Квашеная капуста | 30—40 |
| Овощи пассерованные | 15—20 | Горох лущеный | 40—60 |
| Свекла неочищенная | 1,5 ч | Картофель целый (неочищенный) | 30—35 |

# Борщ украинский

Соотношение продуктов — по вкусу.

В кипящий костный бульон положите мясо, сварите его до готовности и разрежьте на порции. Свеклу нарежьте соломкой, посолите, сбрызните уксусом, добавьте жир из бульона, сахар, томат-пюре и тушите до полуготовности. Морковь и петрушку, нашинкованные соломкой, лук, нарезанный дольками, слегка спассеруйте с жиром.

В процеженный кипящий бульон опустите нарезанный дольками картофель, доведите до кипения, добавьте нашинкованную крупной соломкой капусту и оставьте кастрюлю на огне. Затем заложите тушеную свеклу, пассерованные овощи, нарезанный сладкий болгарский перец. Слегка спассеруйте муку, разведите ее холодным бульоном и вскипятите. После этого заправьте борщ салом, толченым чесноком, солью и специями, доведите до кипения и настаивайте в течение 15–20 мин.

При подаче на стол в тарелку положите кусочек отварного мяса, добавьте сметану и посыпьте зеленью.

# Грибной борщ

Соотношение продуктов — по вкусу.

Грибы промойте, замочите в воде на несколько часов, затем сварите. В отдельную кастрюлю положите натертую на крупной терке свеклу, жир, томат-пюре, залейте небольшим количеством жидкости и тушите под крышкой, добавляя воду по мере необходимости и следя за тем, чтобы свекла не пригорела.

В грибной бульон опустите нарезанную соломкой капусту, добавьте спассе-рованные морковь и лук и варите до тех пор, пока овощи не станут мягкими, добавьте свеклу. Заправьте по вкусу солью и кислотой. Отдельно к борщу подайте сметану и мелко нарезанную зелень петрушки и укропа.

# Борщ вегетарианский

Соотношение продуктов — по вкусу.

Неочищенную свеклу сварите, очистите и нарежьте соломкой. В кипящий бульон положите капусту, картофель и дайте ему закипеть. Одновременно с поджаренными овощами, прокипяченными с томатом-пюре, добавьте свеклу и варите 15–20 мин, а затем заправьте борщ уксусом, лимонной кислотой, солью, сахаром и доведите до кипения.

Квашеную капусту перед закладкой в бульон или воду потушите до мягкости с небольшим количеством бульона. В готовый бульон или воду опустите сначала картофель, затем тушеную капусту и варите борщ так же, как со свежей капустой.

# Борщ холодный

Соотношение продуктов — по вкусу.

Свеклу, морковь нашинкуйте соломкой и варите морковь отдельно от свеклы с небольшим количеством воды до готовности. Затем овощи соедините и налейте до нормы воды, прокипятите, добавьте соль, сахар, 3 %-ный уксус или лимонную кислоту и охладите. В тарелку с борщом положите нарезанный свежий огурец, зеленый лук, яйцо, укроп и сметану.

# Щи и из свежей капусты

Соотношение продуктов — по вкусу.

В кипящий бульон опустите нашинкованную соломкой капусту, прокипятите, добавьте картофель, затем петрушку и слегка поджаренные на кулинарном жире морковь и лук, после чего варите 20–30 мин. Перед окончанием варки в щи добавьте дольки свежих помидоров. В тарелку со щами положите сметану и мелко нарезанный укроп или зеленый лук.

# Щи зеленые

Соотношение продуктов — по вкусу.

В состав блюда входят щавель, шпинат, картофель, петрушка и лук. Нарезанный шпинат и щавель припустите, а затем протрите. В кипящий бульон опустите сначала картофель, а через 15 мин — пассерованный лук, пюре из шпината и щавеля и доведите до готовности. Перед окончанием варки добавьте специи и мучную пассеровку. При подаче на стол в тарелку положите $^1/_4$ сваренного вкрутую яйца.

# Щи из квашеной капусты

Соотношение продуктов — по вкусу.

Квашеную капусту переберите. Слишком кислую капусту на 1–3 ч залейте холодной водой из расчета 1:1, после чего ее отожмите. Мелко нарезанный репчатый лук и морковь слегка обжарьте, а подготовленную капусту тушите с бульоном, кулинарным жиром и томатом-пюре, периодически помешивая, пока капуста не станет мягкой. В кипящий бульон опустите сперва картофель, нарезанный небольшими кубиками, и варите 12–15 мин, а затем тушеную капусту, поджаренные овощи и варите еще 15–20 мин. В тарелку со щами положите сметану.

# Рассольник

Соотношение продуктов — по вкусу.

Перловую или овсяную крупу тщательно промойте в теплой, а затем в горячей воде и варите, как кашу (см. главу «Наша каша»), в отдельной посуде (на 100 г крупы 0,3 л воды). Морковь и лук, нарезанные соломкой, слегка поджарьте с жиром. Картофель нарежьте дольками или брусочками. Соленые огурцы очистите от кожицы, удалите семена и нарежьте ромбиками. Огурцы с тонкой кожей и мелкими семенами можно не очищать, а нарезать вместе с кожей и семенами.

В кипящий бульон опустите картофель, дайте ему снова закипеть, добавьте сваренную крупу, слегка обжаренные овощи, подготовленные огурцы и варите при слабом кипении в течение 15–20 мин. В тарелку с рассольником положите сметану и посыпьте мелко нарезанным укропом.

# Огуречник по-домашнему

Соотношение продуктов — по вкусу.

Кости и сердце варите отдельно до готовности. Морковь, сельдерей очистите, промойте, нарежьте соломкой и поджарьте. В кипящий бульон заложите картофель, очищенные от кожицы нарезанные и припущенные соленые огурцы, пассерованные овощи и лук, кусочки вареного сердца и доведите до готовности. За 10–15 мин до этого добавьте нарезанные листья салата или шпината, пассерованную муку, огуречный рассол по вкусу и специи. При подаче на стол в огуречник положите сметану, посыпьте рубленой зеленью петрушки и укропа.

# Суп крестьянский

Соотношение продуктов — по вкусу.

Основу супа составляют картофель, свежая белокочанная капуста, нарезанная шашками, пассерованные коренья и лук. Этот суп вы можете приготовить и с крупами, предварительно сваренными до полуготовности. Отдельно к супу подайте сметану и посыпьте его мелконарезанной зеленью укропа и петрушки.

# Суп «Морской»

Соотношение продуктов — по вкусу.

Овощи нарежьте кубиками. Морковь припустите на сливочном масле. Картофель опустите в кипящий бульон, доведите до полуготовности и прибавьте фрикадельки. Их готовят так: пропустите говядину через мясорубку, в полученный фарш добавьте морскую капусту, сыр и еще раз пропустите через мясорубку. Полученную массу тщательно перемешайте и осторожно введите в нее белки, взбитые с водой.

При подаче на стол посыпьте зеленью петрушки.

# Бабушкин суп

Соотношение продуктов — по вкусу.

Из муки, воды и яиц замесите тесто, как для лапши. Дайте ему «отдохнуть» 30–40 мин, а затем раскатайте тонкий блин. Приготовьте фарш (для него подойдет любое мясо): пропустите через мясорубку мясо вместе с луком, добавьте воду, соль, хорошо вымешайте. Этим фаршем смажьте тесто, часть его сверните в тонкий жгут, отрежьте, посыпьте мукой, еще сверните и т. д. Полученные жгуты обваляйте в муке и нарежьте поперек на куски длиной 3–4 см, укладывайте их в один слой, чтобы не слиплись. В кипящий бульон или воду опустите полученный полуфабрикат и варите 10–15 мин. За 5 мин до окончания варки посолите и положите лавровый лист. При подаче на стол посыпьте зеленью петрушки и укропа.

# Суп «Петушок»

Соотношение продуктов — по вкусу.

Бульон можно сварить из $^1/_4$ курицы или куриных потрохов (кроме печени). В готовый подсоленный бульон положите 2–3 ст. ложки замоченного и перебранного риса, 2–3 клубня очищенного и нарезанного кубиками картофеля. Готовый суп заправьте нарезанными и пассерованными на сливочном масле овощами: луком, морковью, корнем пастернака. Выключив огонь, добавьте в суп мелко нарезанную (свежую или сухую) зелень петрушки или укропа.

Если суп вы готовите летом, то заправьте его тушеным болгарским перцем, нарезанным соломкой, и тушеными, нарезанными кубиками помидорами.

# Суп гороховый

Соотношение продуктов — по вкусу.

Лущеный горох переберите, промойте, опустите в кипящую воду или бульон и варите 45–60 мин. Затем добавьте нарезанный мелкими кубиками картофель, пассерованные морковь и репчатый лук, варите еще 15–20 мин, посолите. Подавая на стол, в тарелку положите сливочное масло и гренки из подсушенного белого хлеба, нарезанного кубиками.

# Суп-лапша с яйцом

Соотношение продуктов — по вкусу.

Яйца отварите, морковь и репчатый лук нашинкуйте и спассеруйте на сливочном масле. В кипящую подсоленную воду или бульон опустите лапшу, доведите до кипения, добавьте пассерованные овощи и варите до готовности. При подаче на стол в тарелку с супом положите половинку крутого яйца.

# Суп с грибами

Соотношение продуктов — по вкусу.

В процеженный кипящий бульон положите нарезанный дольками картофель, доведите до кипения, добавьте обжаренные на сливочном масле грибы, пассерованные репчатый лук, морковь, корень петрушки. Дайте супу закипеть, затем посолите, поперчите, посыпьте мелко нарезанной зеленью укропа и петрушки, заправьте сметаной. Грибы для супа готовьте так: свежие грибы тщательно промойте (сухие предварительно замочите в холодной воде), отварите, добавив в воду немного уксуса, чтобы они не потемнели, выньте их шумовкой из воды, нарежьте ломтиками и обжарьте.

# Уха бурлацкая

Соотношение продуктов — по вкусу.

Бульон, сваренный из мелкой рыбы и пищевых рыбных отходов, процедите, положите в него целые клубни очищенного картофеля, головку лука и варите. За 10–15 мин до окончания варки добавьте перец, лавровый лист, соль. Подавайте к столу с кусками рыбы, зеленью петрушки и укропа.

# Суп молочный

Соотношение продуктов — по вкусу.

Молочный суп можно легко приготовить с рисом, пшеном или вермишелью, которые опустите в кипящую воду и варите до полуготовности, после чего долейте кипящее молоко. За 5–8 мин до окончания варки супа добавьте в него соль и сахар. Манную крупу засыпайте в кипящее молоко, разбавленное водой. В тарелку с супом можно положить кусочек сливочного масла.

# Окрошка

Соотношение продуктов — по вкусу.

Сваренный в кожуре картофель очистите, нарежьте мелкими кубиками. Отварное мясо или вареную колбасу также нарежьте кубиками, крутое яйцо мелко порубите, очищенные огурцы, зеленый лук и укроп промойте кипяченой холодной водой и мелко нашинкуйте. Всё тщательно перемешайте (как для салата), разведите охлажденным квасом, прибавьте соль, сахар. Подавайте на стол со сметаной. При желании в окрошку можно добавить мелко нарубленную или натертую на крупной терке редиску.

# Суп томатный

Два спелых помидора мелко нарежьте или протрите, добавьте стакан кислого молока или кефира, соль, при желании поперчите, посыпьте мелко нарубленной зеленью.

# Холодник

Кефир посолите и взбейте. Влейте кипяченую охлажденную воду, добавьте нарезанную соломкой вареную свеклу (молодую вместе с ботвой), мелконашинкованный зеленый лук и укроп, нарезанные кубиками свежие огурцы. Подавая к столу, добавьте сметану.

# Фруктовый суп

Большое яблоко натрите на терке, залейте стаканом кефира или простокваши, перемешайте и по вкусу добавьте сахару. В тарелку положите белые сухарики или гренки. Такой же суп можно приготовить из протертой брусники, клюквы, клубники, малины и других ягод. Вместо кефира для сладких ягод можно взять свежее молоко.

# Вишневый суп

Вишни вымойте и из половины удалите косточки. Остальные ягоды разомните вместе с косточками, залейте водой и варите на слабом огне 5–6 мин. Готовому отвару дайте настояться 15–20 мин. Затем процедите его через дуршлаг, протрите ягоды, добавьте сахар, очищенные от косточек сырые вишни и доведите до кипения. Картофельный крахмал разведите холодной кипяченой водой, влейте в кипящий вишневый суп и снова дайте ему закипеть. Рис отварите так, чтобы он был рассыпчатым. В тарелку положите отваренный холодный рис, налейте суп и заправьте его сметаной или сливками.

# БЛЮДА ИЗ МЯСА ПТИЦЫ

На протяжении многих веков существовало ложное мнение, будто бы обильная мясная пища придает человеку силы и здоровье. Мясо действительно снабжает организм очень ценным питательным веществом — животным белком, нехватка которого ведет к замедлению развития организма, нарушению его деятельности. Но не надо забывать, что избыток белка в пище (широко распространенное явление) способствует возникновению склероза сердечно-сосудистой системы, гипертонии, артрита, заболеваний печени, почек. Если вы съедаете ежедневно порцию мяса или рыбы весом 100 г, 50 г сыра или 2–3 яйца, можете быть уверены, что ваш организм получил свою «железную» порцию белка. Если вы поработали физически или занимаетесь спортом — только тогда можно позволить себе «роскошь» поосновательнее заправиться этим продуктом. Словом, во всем нужна мера! А теперь — рецепты.

# Мясо отварное

В кипящую подсоленную воду положите подготовленное для варки мясо, добавьте коренья, лук и варите при слабом кипении до готовности. Отварное мясо нарежьте поперек волокон ломтиками, по 2–3 на порцию. При подаче мясо и гарнир положите на тарелку и полейте сметанным или томатным соусом (либо бульоном). На гарнир можете подать картофельное пюре, тушеную капусту или рассыпчатую кашу — гречневую, рисовую или пшеничную, а также свежие или соленые овощи.

# Мясо жареное

Крупные куски мяса, подготовленные для жарки, уложите на противень, полейте жиром и поставьте в жарочный шкаф, нагретый до температуры 200–250°. Через каждые 10–15 мин мясо поливайте вытекающим из него соком и жиром. После образования на мясе корочки нагрев шкафа нужно уменьшить. Порционные куски мяса лучше жарить на плите на противне или сковороде с жиром, обжаривая их с обеих сторон до образования румяной корочки. Готовое мясо, зажаренное крупным куском, разрежьте сначала вдоль, а затем поперек волокон на тонкие порционные ломтики.

При подаче на стол полейте соком, который выделился из мяса во время жарки. На гарнир дайте рассыпчатую кашу, жареный или отварной картофель.

# Мясо тушеное

Подготовленное для тушения мясо (крупными кусками) обжарьте до появления на его поверхности корочки. Затем положите тонко нарезанные морковь и лук и продолжайте жарить мясо вместе с овощами еще 5—10 мин. Обжаренное мясо положите в глубокую посуду, залейте на половину высоты кусков мяса бульоном или водой, добавьте томат-пюре и тушите при слабом кипении, закрыв посуду крышкой, примерно 1,5 ч. За 10–15 мин до окончания тушения в мясо можно добавить пряности, зелень петрушки, сельдерея. Во время тушения куски мяса через каждые 12–15 мин переворачивайте. Готовое тушеное мясо нарежьте поперек волокон по 4–5 кусков на порцию, залейте соусом и прокипятите. На гарнир к мясу приготовьте какую-либо рассыпчатую кашу, отварные макароны, отварной картофель или картофельное пюре.

# Поджарка

Мясо, нарезанное брусочками, обжарьте на разогретой сковороде с маслом, посыпьте солью, добавьте пассерованный нашинкованный тонкой соломкой репчатый лук, томат-пюре. Блюдо прогрейте 2–3 мин. При обжаривании мясо, нарезанное мелкими кусками, не кладите на сковородку толстым слоем, так как кусочки, находящиеся сверху, будут плохо прожариваться и иметь вкус вареного мяса. Поджарку подайте с жареным картофелем или рассыпчатой гречневой кашей, посыпьте зеленью.

# Гуляш

Мясо, нарезанное кусочками, обжарьте с жиром на сковороде или противне до образования румяной корочки, залейте бульоном или водой, добавьте слегка поджаренный с жиром репчатый лук, томат-пюре, соль и тушите до готовности. Муку поджарьте без жира до коричневого цвета, разведите остуженным бульоном или водой и влейте в посуду с мясом, размешайте и кипятите 12–15 мин. Подайте на стол с рассыпчатой гречневой или пшеничной кашей, отварными макаронами или картофельным пюре.

## Азу

Мясо нарежьте брусочками длиной 3–4 см и толщиной 1 см, посыпьте солью, перцем и обжарьте на жире. Залейте мясо бульоном или водой, добавьте пассерованный лук, томат-пюре или помидоры и тушите до готовности. Затем бульон слейте и приготовьте из него соус. Этим соусом залейте тушеное мясо, добавьте соленые огурцы, нарезанные дольками, растертый с солью чеснок и кипятите 15 мин. При подаче на стол посыпьте зеленью; гарнир — жареный или отварной картофель.

# Жаркое по-домашнему

Соотношение продуктов — по вкусу.

Картофель и морковь нарежьте крупными кубиками, обжарьте, добавьте сырой рубленый лук, посыпьте перцем и перемешайте. Мясо, нарезанное на куски, обжарьте, добавьте бульон, томат-пюре и тушите до полуготовности. Подготовленные овощи положите слоями вперемежку с обжаренным мясом в сотейник, залейте бульоном, добавьте перец горошком, лавровый лист и тушите. Перед подачей на стол положите жаркое на блюдо или тарелку и посыпьте мелко нарубленным чесноком и зеленью; на гарнир дайте свежие или соленые огурцы.

# Жаркое из свинины по-московски

Мякоть свинины нарежьте ломтиками по 30–40 г, слегка отбейте тяпкой, посыпьте солью, перцем и жарьте на сковороде с жиром до готовности. Затем на сковороду с мясом налейте немного бульона или воды и дайте закипеть. При подаче на стол мясо положите на овальное блюдо, окружите его ломтиками жареного картофеля, а на середину поместите горкой жареный во фритюре репчатый лук; полейте маслом.

# Баранина, тушенная с овощами

Соотношение продуктов — по вкусу.

Баранину нарежьте кусочками, обжарьте на сковороде, переложите в кастрюлю, затем нарежьте овощи — баклажаны, кабачки, сладкий перец, помидоры, картофель и положите в баранину, залейте водой или бульоном (чтобы покрылось мясо), закройте крышкой и тушите на слабом огне до готовности. При подаче посыпьте зеленью.

# Котлеты из говядины

Мясо говядины — 400 г, хлеб — 100 г, молоко или вода — 100 г, сухари панировочные, маргарин, соль, перец по вкусу.

Мякоть говядины или баранины, зачищенную от пленок и грубых сухожилий, разрежьте на мелкие куски и пропустите через мясорубку, затем прибавьте размоченный в холодной воде или молоке черствый пшеничный хлеб, посолите, всё перемешайте и пропустите еще раз через мясорубку. Подготовленную мясную массу разделайте на кусочки по 60 г, обваляйте их в сухарях и придайте форму котлет или биточков. Подготовленные изделия положите на сковороду с жиром, разогретым до 150–170°, и обжарьте с обеих сторон до образования румяной корочки, затем поставьте в жарочный шкаф на 5–7 мин или накройте сковороду крышкой и держите на слабом огне примерно 8—10 мин.

Перед подачей на стол котлеты полейте сливочным маслом или соусом. На гарнир — жареный картофель, картофельное пюре, тушеную капусту, отварные макароны.

# Тефтели

В подготовленную, как для котлет, мясную массу добавьте мелко нарубленный, слегка поджаренный лук, перемешайте и разделайте на шарики по 3–4 на порцию. Шарики обваляйте в муке, обжарьте в масле, затем сложите в один-два ряда в неглубокую посуду, смазанную жиром, залейте горячим томатным соусом и тушите при слабом кипении 8—10 мин. Тефтели подайте к столу вместе с соусом, на гарнир картофельное пюре.

# Тефтели из свинины с картофелем

Приготовьте фарш из 500 г свинины, разделайте шарики величиной с грецкий орех, поджарьте их и положите в кастрюлю. Добавьте 500 г целого жареного мелкого картофеля и залейте томатным соусом. Соус: в 3 ст. ложках жира поджарьте 1 небольшую мелко нарезанную головку лука, добавьте 1 ст. ложку муки и снова прожарьте. Затем прибавьте 4–5 очищенных помидоров. Долейте такое количество воды, чтобы получился соус умеренной густоты, заправьте его перцем по вкусу. Тефтели тушите на слабом огне около 10 мин, снимите с огня и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

# Зразы рубленые с гречневой кашей

600 г говядины, 1 яйцо, 1 стакан гречневой крупы, 100 г пшеничного хлеба, 1 стакан молока, 2 луковицы, 2–3 дольки чеснока, 4 красных помидора, маргарин, панировочные сухари, зелень укропа и петрушки. Для фарша — 2 яйца, 4 луковицы, масло сливочное, сухари панировочные, зелень укропа и петрушки, соль, перец.

Говяжье мясо очистите от пленок и сухожилий, вымойте, нарежьте мелкими кусочками, добавьте намоченный в молоке и отжатый белый хлеб без корочки, пассерованный репчатый лук, тертый чеснок, соль, перец и всё дважды пропустите через мясорубку. Полученную массу хорошо взбейте, добавьте сбитые в пену яйца и еще раз хорошо перемешайте. Готовую массу разделите на одинаковые куски, скатайте шариками и положите на стол, посыпанный белыми тертыми сухарями.

Приготовьте фарш. Нашинкованный репчатый лук спассеруйте, добавьте мелко нарубленные сваренные вкрутую яйца, рубленую зелень укропа и петрушки, молотые белые сухари, соль, перец и хорошо перемешайте.

Скатанные из мяса шарики придавите так, чтобы получилась лепешка. На середину лепешки положите фарш из лука, яиц и зелени, края лепешки поднимите над фаршем, защипите их, обваляйте в сухарях и приплюсните ножом, чтобы получилась овальной формы зраза. Зразы поджарьте на сковороде с обеих сторон до образования золотистой корочки и поместите в горячую духовку на 4–5 мин. При подаче на стол зразы гарнируйте рассыпчатой гречневой кашей, украсьте дольками красных помидоров, полейте красным или сметанным соусом (или растопленным сливочным маслом), посыпьте рубленой

зеленью.

# Печень жареная

Соотношение продуктов — по вкусу.

Печень промойте, снимите пленку, удалите желчные протоки и нарежьте тонкими ломтиками. Посолите, поперчите, обваляйте в муке и обжарьте на сковороде с раскаленным растительным маслом; постарайтесь печень не пересушить. Доведите до готовности в духовке в закрытой сковороде. Охлажденную печень положите по два куска на порцию, полейте соусом муждей, посыпьте рубленой зеленью укропа и петрушки.

*Приготовление соуса муждей.* Чеснок очистите, помойте, положите на разделочную доску, посыпьте солью и разотрите ножом до пастообразного состояния; разведите холодным бульоном или кипяченой водой.

# Печень тушеная

Соотношение продуктов — по вкусу.

Снимите с печени пленки, удалите крупные протоки, промойте в воде, нарежьте, посолите, обваляйте в муке и обжарьте. После этого печень сложите в посуду, налейте воду или бульон, добавьте сметану или залейте сметанным соусом и тушите в закрытой посуде 15–20 мин. Подайте на стол с отварным, жареным картофелем или картофельным пюре.

# Почки жареные

С телячьих почек, если они очень жирные, срежьте жир, оставьте слой не более 10 мм. Разрежьте почки поперек на куски толщиной 10–12 мм. Свиную или баранью почку разрезайте вдоль на две половинки.

Почки посыпьте солью, перцем и жарьте на сковороде с жиром, поворачивая их с одной стороны на другую. У готовых почек не должно быть красноты на разрезе, но не жарьте их слишком долго — пережаренные почки не будут сочными. Готовить почки впрок не стоит, так как при хранении они становятся сухими и жесткими.

Подать почки можно в сковороде, на которой они жарились.

# Почки в сметанном соусе

Очищенные от пленок телячьи, бараньи или свиные почки нарежьте на кусочки и пожарьте. Сразу же после этого залейте их сметанным соусом с луком и прокипятите.

Подайте к столу с картофельным пюре, посыпьте зеленью.

# Курица отварная с рисовой кашей

Соотношение продуктов — по вкусу.

Очищенную и хорошо вымытую курицу разрежьте на крупные куски, положите в горячую воду, добавьте очищенную крупно нарезанную морковь, петрушку, сельдерей, лавровый лист, перец и варите при слабом кипении час-полтора, пока мясо не станет мягким. Старую курицу приходится варить дольше. Чтобы курица была более вкусной, коренья и пряности положите в середине варки, а посолите в конце. Вареную курицу разрежьте на куски, аккуратно выложите на блюдо и залейте растопленным сливочным маслом. Рядом с курицей положите рассыпчатую рисовую кашу.

# Курица с картофелем и фасолью

Соотношение продуктов — по вкусу.

Натрите куски курицы солью и обжарьте в масле. Выньте их, а в сковороду положите чеснок и лук. Когда лук станет золотистого цвета, добавьте уксус, сахар и сверху уложите куски курицы. Немного подержав на огне, добавьте отваренные картофель и фасоль. Накройте крышкой и тушите до тех пор, пока курица не станет мягкой. Перед подачей украсьте обжаренными орехами.

# Курица в сухарях

1 курица, нарезанная кусками, соль, перец, несколько долек чеснока, 2 стакана воды, 2 яйца, 1 стакан хлебных крошек или сухарей, подсолнечное масло.

Положите курицу в воду, добавьте соль и чеснок. Доведите до кипения и варите, пока вода не выкипит. Дайте курице остыть. Взбитые яйца смешайте с сухарями и посолите. Обмажьте этим тестом куски курицы. Разогрейте масло на сковороде и обжарьте до золотисто-коричневого цвета.

# Курица в томатном соусе с грибами

Соотношение продуктов — по вкусу.

Жареную курицу разрубите на порции, положите в сотейник, залейте томатным соусом с грибами, накройте посуду крышкой и тушите 10–15 мин. При подаче на блюдо положите порцию курицы вместе с соусом, гарнируйте жареным картофелем. На курицу положите растертый с солью и зеленью чеснок и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки или укропа. Так же можно приготовить блюдо из цыпленка.

# Курица, запеченная в бумажном кульке

1 курица (около 1 кг), 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка горчицы, толченый чеснок, сахарная пудра.

Курицу натрите солью, чесноком, обмажьте горчицей, обсыпьте сахарной пудрой, поместите в бумажный кулек и зашейте его. Намочите кулек холодной водой и положите его вместе с содержимым в духовку на 50 мин, время от времени обрызгивая холодной водой. Зажаренную курицу нарежьте кусочками и разложите их в плоской тарелке вместе с маринованными фруктами.

В бумажном кульке вы можете жарить курицу, фаршированную укропом. Курицу натрите солью, обильно начините укропом, обмажьте сливочным маслом или сметаной. Кулек смажьте растительным маслом, поместите в него курицу и зашейте. Запекайте в духовке 50 мин.

# Курица на бутылке

Курицу натрите солью, смажьте сметаной и наденьте на молочную бутылку, наполненную водой с пряностями. Поставьте в разогретую духовку противень, а на него осторожно бутылку с надетой на нее курицей на 40–50 мин.

# Чахохбили

Для приготовления надо взять 1 курицу и порубить ее на куски. Вам, ребята, понадобится около 1 кг помидоров или 300 г томатного соуса, 4–6 луковиц, чуть-чуть сливочного масла — 25 г и много пряностей: зелень петрушки, чабер, кинза, базилик, красный перец, чеснок, укроп, мята, эстрагон, сунели, кориандр (семена), шафран. Конечно, из всего здесь перечисленного вы положите только те компоненты, которые у вас есть.

Секрет приготовления чахохбили заключается в том, что куски курицы обжариваются сначала без жира в разогретой кастрюле или жаровне. Вначале тушите курицу при закрытой крышке 5 мин, затем слейте образовавшийся сок в отдельную посуду. Снимите крышку и обжаривайте курицу так минут 10, добавляя сок (чтобы не подгорела!). Затем добавьте лук и масло, тушите еще минут 5. Влейте в чахохбили томат. Если понадобится, добавьте еще воды. Зелень нарежьте, смешайте с сухими пряностями, положите в чахохбили, перемешайте и в самом конце приготовления блюда добавьте мелко нарезанный чеснок. Дайте чахохбили настояться под крышкой.

# Цыплята на противне

Распластайте тушку цыпленка или курицы или разрежьте ее пополам — вдоль позвоночника. Натрите со всех сторон толченым с солью чесноком и уложите на противень, смазанный маслом. Вскоре цыпленок приобретет красивый золотистый цвет. Проткните его вилкой — он будет готов, когда перестанет выделяться розовый сок.

## *Советы юному кулинару*

Мясо птицы будет нежнее на вкус и быстрее сварится, если в воду влить столовую ложку уксуса.

Чем меньше тушка домашней птицы, тем сильнее должен быть нагрет духовой шкаф. Чтобы мясо старой птицы стало мягким, его после жарки следует залить жиром, в котором оно жарилось, влить немного воды и довести до готовности. Если перед жаркой тушку курицы, цыпленка смазать сметаной, она хорошо подрумянится, а если перед окончанием жарки полить ее холодной водой, то кожица станет хрустящей.

Мясо говядины, свинины будет нежнее, если приблизительно за час до поджаривания его смазать горчицей.

# Кулинарные дуэли

Общеизвестно, что раньше было принято решать спорные вопросы с помощью дуэли. Еще у Геродота в описании нравов тракийских племен находим такую строку: «…после погребения устраивают игрища всякого рода, причем наибольшие награды назначаются за поединки». История сохранила немало описаний самых разных дуэлей. Дуэлянты, как правило, пользовались шпагами и пистолетами. Но были и другие поединки. Вот несколько историй с «кулинарным акцентом».

Известный немецкий генерал и государственный деятель Бисмарк как-то повздорил с одним ученым и сгоряча вызвал его на дуэль. Ученый, конечно, знал об отличном умении генерала владеть любым оружием. Но, пользуясь своим правом выбора оружия, он пришел на место дуэли… с тарелкой, на которой лежали две сосиски, и предложил Бисмарку съесть одну, а он, мол, возьмет другую. Попутно ученый заметил, что для того, чтобы не лишать эту скромную трапезу спортивного интереса, в одну из сосисок заложен яд в количестве, достаточном для того, чтобы отправить на тот свет полк солдат. Бисмарк отказался от дуэли, остроумно заявив, что герои не объедаются до смерти.

В 1878 г. Брайт поссорился с полковником Хантом. И также заявился на место дуэли с тарелкой, однако вместо сосисок на этот раз была пара зеленых яблок. Как раз тогда в Америке свирепствовала эпидемия холеры, и полковник от дуэли «на яблоках» отказался, будучи уверенным, что и он. и его соперник умрут от холеры, если съедят незрелые яблоки. Брайт же надеялся на защитные силы своего организма и был уверен, что

уж он-то останется в живых. Ханг забрал свой вызов. Таким образом бравый полковник сохранил жизнь, но потерял лицо».

В начале нашего века один американский писатель, человек атлетического сложения, спортсмен, вызвал на дуэль журналиста из Чикаго сан». Пока писатель, готовясь к поединку, усердно фехтовал и стрелял в тире, журналист написал ему письмо, в котором сообщил, что он выбирает своим оружием… торты, которыми и предложил сражаться на расстоянии в шесть шагов. Писатель рассердился, он понимал, что «потеряет лицо при любом ответе. Поэтому предпочел терять его хотя бы чистым, без следов крема и взял свой вызов обратно.

А вот случай, когда дуэлянтами становятся поневоле. В XVIII в. медики никак не могли решить, что вреднее — кофе или чай. Шведский король Густав III захотел проверить это экспериментально. В тюрьме ждали исполнения приговора братья-близнецы. Король приказал одного из них ежедневно поить кофе, а другого — чаем. Монарх умер, не дождавшись результатов опыта, а арестанты продолжали попивать чай и кофе. На здоровье они не жаловались. Пивший чай умер в возрасте 83 лет, а его брат дожил до 88. Так спор остался нерешенным по сей день.

# *СОУСЫ*

Соус не блюдо, соус — инструмент, некогда один из самых важных для повара, ныне реже используемый, но все же сохраняющий свое значение «создателя» или «регулятора» вкуса блюда. Французы говорят: «Архитектор прикрывает свои ошибки фасадом, а повар — соусом, врач — землей». «Соус» буквально значит «солоноватый», «подсоленный». Это слово латинского происхождения довольно органично вошло через французский язык, а вернее, через французскую кухню во все европейские языки, в том числе и русский.

Соус прежде всего приправа. Причем вовсе не столь жидкая, как подлива, и подаваемая преимущественно отдельно. «Не лей подливы на блюдо, а подавай особо», — учили еще при Петре I.

И хотя соусоподобные приправы издавна применялись не только в русской кухне, но и в закавказских и японских кухнях, все же в повседневной практике и в истории кулинарии соусы считаются французским изобретением, поскольку все известные классические соусы были созданы французской кухней и через нее прошли в ресторанную мировую кухню.

Все знаменитые соусы были созданы в XVII — начале XIX в. Интересно, что авторами соусов нередко выступали представители титулованной знати. Во всяком случае, молва приписывает изобретение соуса бешамель — одного из основных соусов — Луи де Бешамелю, маркизу де Нуатель, сыну известного французского дипломата и этнографа конца XVII в. Шарля Мари Франсуа де Нуателя, первого собирателя сказок «Тысяча и одна

ночь».

Даже скромный луковый соус, вплоть до недавнего времени существовавший в нашей кухне под именем соуса субиз, был изобретен якобы принцессой Субиз, супругой французского полководца Шарля де Рогана, принца де Субиз (1715–1785). Впрочем, есть свидетельства, что это изобретение самого маршала.

А вот столь популярный у нас майонез совершенно определенно связан с именем другого полководца XVIII в., герцога Луи Крильонского, первого герцога Магона. В 1782 г. он, будучи на испанской службе, завоевал у англичан столицу острова Менорки г. Маон. После битвы был устроен пир, на котором впервые подавали кушанья под соусом, сделанным из продуктов, которыми славился остров, — оливкового масла, яиц индеек и лимонного сока с добавлением красного перца. Этот соус получил название маонского, по-французски — майонез».

Майонез чуть ли не самая популярная и любимая заправка. Можно ли приготовить ее дома? Можно. Но предупрежу сразу: если не получится в точности как промышленный, не считайте, что рецепт никуда не годится. Тут есть несколько тонкостей, которые я бы выделил особо: желтки и растительное масло должны быть охлажденными до и во время приготовления, растительное масло рафинированным, очищенным (более всего подходит оливковое). «Скручивать» массу необходимо лишь в одну сторону — даже пол-оборота в другую сторону испортит готовый соус, он «отмаслится». Поэтому я не пользуюсь миксером, а кручу массу вручную, веселкой, как крем, и непрерывно. Успех во многом зависит от терпения, времени и, конечно, навыка.

Итак, готовим майонез. В посуду выпускаем 3 сырых яичных желтка (тщательно отделенных от белков), добавляем $^1/_2$ ч. ложки соли и горчицу на кончике ножа, хорошо размешиваем веселкой. Затем, помешивая, вливаем тонкой струйкой немного растительного масла (примерно 35–40 г) и полностью соединяем его с желтками. Не переставая крутить массу, соединяем с нею такими же небольшими порциями все масло (350 г). Массу нужно периодически охлаждать (можно поставить в посуду со льдом или холодной водой, не переставая мешать). Соус на этой стадии обычно получается густым и хорошо держится на веселке. Добавьте 50 г 3%-ного уксуса и вновь размешайте, от этого майонез сделается светлее и нежнее по консистенции.

# Соус майонез со сметаной

В соус майонез введите сметану и перемешайте. Этот соус подавайте к мясным, рыбным и овощным блюдам.

# Соус майонез с корнишонами

Огурцы маринованные (корнишоны) мелко нарежьте, соедините с майонезом, добавьте соус «Южный» и перемешайте. Подавайте соус к холодным и горячим блюдам из мяса и рыбы.

# Соус майонез с хреном

В майонез добавьте ошпаренный и охлажденный мелко натертый хрен, перемешайте. Соус готов. Его вы можете подать к холодным блюдам из рыбы, студню, отварным мясным продуктам.

# Соус майонез с зеленью

В майонез добавьте шпинат-пюре, мелко нарезанную зелень петрушки, эстрагона, укропа и соус «Южный». Зелень эстрагона не забудьте предварительно ошпарить. Подавайте этот соус к холодным и горячим блюдам из мяса и рыбы.

# Соус майонез с желе (банкетный)

Желе мясное или рыбное распустите до жидкого состояния, добавьте в майонез и на холоде взбейте до полузагустевшего состояния.

Используйте соус для оформления блюд из рыбы, мяса, птицы и др.

# Салатная заправка

150 г растительного масла, 125 г 3%-ного уксуса, соль, сахар, молотый перец по вкусу и горчица на кончике ножа.

Всё поместите в бутылку, закройте ее пробкой и взбалтывайте до тех пор, пока содержимое не превратится в однородную массу. Полученную заправку охладите. Такой заправкой можно полить салаты из свежих помидоров или огурцов, зеленый салат с яйцом и др.

# Соус красный основной

300 г бульона, 2 ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка жира, 1 ст. ложка томата-пасты, средняя луковица, средняя морковь, по половинке корня петрушки и сельдерея, 1 ч. ложка сахара, перец горошком, лавровый лист, соль по вкусу.

Мелко нашинкуйте лук и коренья, спассеруйте до светло-золотистого цвета, добавьте томат и жарьте 3–5 мин. Отдельно обжарьте муку с маслом до светло-коричневого цвета, охладите, а затем разведите до консистенции негустой сметаны, постоянно вливая горячий бульон. Хорошо размешайте, разбавьте оставшимся бульоном, положите лук, коренья, сахар, специи и варите, помешивая время от времени, при слабом кипении 20–30 мин. Затем процедите через сито, протрите овощи и вновь доведите до кипения. Если необходимо — посолите. Минут за пять до готовности можно добавить в него 1 ст. ложку соуса «Южный». Кроме того, соус станет значительно вкуснее и «мягче», если положить 2–3 ст. ложки сметаны и еще раз довести до кипения.

На мясном (костном) бульоне варят два соуса — красный и белый. Принципиально они различаются тем, что белый готовится на белом бульоне (от обычной варки костей с добавлением специй), а для красного необходим коричневый костный бульон. Для такого бульона говяжьи, свиные, бараньи кости или кости птицы перед варкой мелко рубят и час обжаривают в духовке вместе с луком, морковью, кореньями, следя, чтобы они не пригорели, а затем варят бульон, как обычно. Такой соус будет отличаться приятным, присущим только ему, вкусом и красивым коричнево-красным цветом.

# Соус луковый (миронтон)

К пассерованному мелко шинкованному луку добавьте уксус, перец горошком, лавровый лист, кипятите 5–7 мин, затем долейте красный основной соус, проварите всю смесь и заправьте маргарином.

Такой соус подают к биточкам, жареной и отварной свинине и другим мясным блюдам, а также используют при запекании мясных блюд.

# Соус луковый с горчицей

Мелко нарубленный репчатый лук спассеруйте, влейте в него уксус и прокипятите. Затем соедините с красным основным соусом, положите специи и варите при слабом кипении 10–15 мин. Готовый соус заправьте столовой горчицей, соусом «Южный» и сливочным маслом.

Соус луковый с горчицей подается к жареной колбасе, горячим сосискам, сарделькам, к рубленым мясным блюдам и тушеному мясу.

# Соус «Пикантный»

Мелко нарубленный репчатый лук спассеруйте до светло-золотистого цвета, добавьте уксус, положите специи и кипятите 12–15 мин. В готовый лук влейте красный основной соус и варите 10–12 мин на слабом огне. Заправьте соусом «Южный», положите мелко нарубленные корнишоны, кусочки сливочного масла и перемешайте. Если для приготовления соуса вы используете соленые огурцы, то обязательно очистите их от кожицы и семян, мелко нарубите и прокипятите в воде, воду слейте, а готовые огурцы соедините с уксусом.

«Пикантный» соус обычно подается к лангетам, натуральному жареному мясу, рубленым мясным котлетам и биточкам.

# Соус белый

На 300 г мясного (костного) или куриного бульона — 1 ст. ложка масла или маргарина, 1 ст. ложка пшеничной муки, средняя луко-вица, по корню петрушки и сельдерея.

Муку пассеруйте, не допуская изменения окраски — она должна стать слегка кремовой. Дайте пассеровке чуть остыть, влейте немного горячего бульона и хорошо вымешайте, чтобы не было комочков. Не переставая перемешивать, постепенно разведите эту массу оставшимся бульоном. Положите нарезанные коренья, нашинкованный лук и проварите 30–35 мин помешивая, чтобы соус не подгорел. Готовую массу процедите через сито, одновременно протирая овощи. Посолите, доведите до кипения, положите масло или маргарин.

Соус белый подают к блюдам из отварного мяса и птицы.

# Соус томатный

На 250 г мясного бульона — 1 ст. ложка пшеничной муки, пол-луковицы, полкорня петрушки и сельдерея, полморковки, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 100 г томата-пасты, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка (неполная) сахара, лавровый лист, перец горошком.

Муку спассеруйте на масле или маргарине и постепенно разведите, вливая небольшими порциями горячий бульон до консистенции густой сметаны, следя. чтобы не было комочков. Затем разбавьте массу оставшимся бульоном. Нашинкованные коренья и лук слегка спассеруйте, положите томат-пасту, жарьте минут пять. Соедините их с бульоном, добавьте специи, лимонный сок, сахар, соль. Еще минут 20–25 варите при слабом кипении, процедите, протрите через сито овощи и вновь доведите до кипения. Последним положите сливочное масло.

Соус томатный является самостоятельным соусом для жареных блюд из свинины, мясных биточков и котлет, лангета, филе и др.

# Соус сметанный

300 г сметаны, 1 ст. ложка муки (неполная), 20 г масла или маргарина, щепотка черного молотого перца, соль.

Спассеруйте на масле муку, прокипятите сметану и смешайте с мукой. Добавьте перец, посолите, процедите и доведите до кипения. Сметанный соус чаще всего используют для овощных и крупяных блюд.

# Соус сметанный с томатом и луком

Нарежьте и слегка спассеруйте лук, добавьте томат и жарьте еще 3–5 мин.

Влейте в эту массу горячий сметанный соус, протрите все через сито, вновь доведите до кипения, положите перец и соль.

Соус используют при тушении голубцов и фаршированных овощей (перца, помидор, картофеля, кабачков).

# Соус грибной

Горячую мучную жировую пассеровку соедините с грибным бульоном, посолите и варите 30 мин. Затем соус процедите, добавьте в него пассерованный вместе с грибами лук и варите еще 10–15 мин. Заправьте сливочным маслом или маргарином.

Подают соус к изделиям из картофеля и крупяным блюдам.

# Соус польский

В растопленное сливочное масло положите мелко нарубленные сваренные вкрутую яйца, зелень петрушки, соль, лимонную кислоту и всё перемешайте. Этот соус подают к блюдам из отварной рыбы.

# Масло зеленое

Размягченное сливочное масло соедините с мелко нарубленной зеленью петрушки, лимонным соком, тщательно перемешайте, сформуйте в виде колбасок и охладите. Кружочек зеленого масла положите на кусок жареной рыбы, антрекота, бифштекса.

# Масло с горчицей

Размягченное сливочное масло взбейте вместе с горчицей. Используйте для приготовления бутербродов.

# БЛЮДА ИЗ ОВОЩЕЙ И ГРИБОВ

# КАРТОФЕЛЬ

Букве К в нашей овощной азбуке стоит отвести почетное место. Ее следует поставить первой, невзирая на все протесты буквы А. Ну что там какие-то артишоки по сравнению с капустой или картошкой — нашим, по сути, вторым хлебом! Кстати говоря, ни из одного овоща, как ни старайся, не приготовишь такого количества блюд, как из картофеля, он тут чемпион.

Помните комедию «Девчата»?

Гордая повариха, отстаивая свою профессиональную честь, задает лесорубам вопрос: «Сколько блюд можно приготовить из картофеля?» На руках, привыкших к топорам, начинают загибаться пальцы: жареный, вареный… пюре… Тут-то повариха и срезает незадачливых парней своей эрудицией, перечисляя самые невероятные, но вполне реальные блюда. Читатели нашей книги могут быть спокойны — им повариха из «Девчат» нос не утрет: представленных здесь рецептов хватит для меню любого, даже картофельного, ресторана.

Приготовить картофель может каждый. Так по крайней мере каждому из нас кажется. Однако не каждому известны те маленькие хитрости, которые придают картошке настоящий вкус и аромат. Поэтому, прежде чем перейдем к рецептам, послушаем несколько советов старого повара.

Варят картофель, как правило, на пару или в воде, подбирая клубни одинаковой величины и одного сорта. Закладывают очищенную картошку в кипящую воду так, чтобы она покрывала клубни не более чем на 1 см, и кастрюлю плотно закрывают крышкой. Варят 20–30 мин до готовности на слабом огне, после чего отвар сливают, а картофель нагревают в течение нескольких минут (за это время клубни приобретут аромат и вкус). Отвар используют для приготовления супов, соусов, подливок. Солят

картофель за 10–15 мин до готовности.

## Советы юному кулинару

Картофель теряет меньше витаминов, если его варить не в воде, а на пару.

Чтобы картофель обжарился быстрее, опустите его сырым на несколько минут в горячую воду.

Перед тем как жарить картофель во фритюре, подсушите его полотенцем, тогда получится сухая хрустящая корочка.

Чтобы картофельное пюре было светлым и воздушным, картофель протрите сразу же после варки, разбавляя горячим молоком. Если добавить холодное молоко, пюре приобретет сероватый оттенок.

## Картофель в «мундире»

Сваренная в «мундире», то есть в кожуре, картошка обладет тем преимуществом, что теряет после варки не более 1/3 содержащегося в ней витамина С. При всех других способах кулинарной обработки картофеля витамина С сохраняется гораздо меньше. Ранней осенью всего лишь 200 г картофеля в «мундире» дают почти суточную норму витамина С.

## Картофель жареный

Более сочным и вкусным картофель получается, если его жарить в сыром виде. Но и вареный картофель можно поджарить. Нарежьте его ломтиками, положите не очень толстым слоем на разогретую с маслом сковороду, посолите и обжарьте, перемешивая, на сильном огне в течение 5—10 мин. Готовый картофель посыпьте зеленью петрушки и укропа.

Сырой картофель жарьте так же. Можно жарить его и по-другому: погружая в разогретый жир. В этом случае клубни нарежьте ломтиками, брусочками или соломкой, промойте, высушите на салфетке (помните, влага замедляет образование аппетитной корочки) и, опустив в горячий жир, жарьте, помешивая, до образования корочки — 10–12 мин. Готовый картофель выньте шумовкой, положите на сито или дуршлаг и посолите.

Жареный картофель можно подать на завтрак или ужин с огурцами, помидорами или как гарнир к котлетам, жареному мясу или рыбе.

Если вас попросят приготовить картофель-фри, не пугайтесь — это и есть картошка, обжаренная в большом количестве жира. Кстати, такой картофель нельзя класть в закрытую посуду или духовку — он перестанет хрустеть.

## Цепелинай

Соотношение продуктов — по вкусу.

Половину сырого картофеля натрите на терке. Остальную часть сварите в кожуре, очистите, протрите, смешайте с сырым тертым картофелем и разделайте в форме лепешек. Приготовьте фарш из вареного мяса и пассерованного лука, начините им лепешки и варите в подсоленной воде. Подавайте цепелинай с жареным шпиком.

## Зразы картофельные

Соотношение продуктов — по вкусу.

В вареный, подсушенный и затем протертый картофель добавьте яйца и перемешайте. Сделайте из картофельной массы круглые лепешки и на середину каждой положите начинку. Края лепешки заверните, а ее запанируйте в сухарях или муке и поджарьте с двух сторон. При подаче к столу зразы полейте маслом, а соус — грибной или сметанный — поставьте отдельно в специальной посуде.

Приготовьте фарш. Нарежьте лук, спассеруйте на масле, смешайте его с рублеными яйцами, зеленью петрушки и укропа, солью.

## Картофель тушеный с майонезом

На 600 г картофеля — 1 луковица, 40 г растительного масла, 200 г воды, 50 г майонеза.

Очищенные клубни разрежьте на 4–6 частей, обсушите салфеткой и обжарьте на растительном масле до образования светло-коричневой корочки. Добавьте очищенный, нарезанный кольцами репчатый лук, еще раз обжарьте, залейте горячей водой, посолите и доведите до готовности в течение 15 мин. Подавайте в горячем виде с майонезом.

## Картофель, тушенный с копченой грудинкой

Соотношение продуктов — по вкусу.

Очищенный картофель нарежьте крупными кубиками или дольками. Лук нашинкуйте и поджарьте на сливочном масле. Копченую грудинку нарежьте большими ломтиками. Все это сложите в кастрюлю, залейте водой, добавьте томат-пюре, соль, лавровый лист, накройте крышкой и тушите 40–50 мин.

## Картофель, печенный в фольге

Вымытые и очищенные картофелины одинаковой величины посолите, каждую заверните в фольгу (смазанную предварительно жиром), положите на противень, запекайте в горячей духовке 20–25 мин. Подавайте в фольге.

Картофель в фольге долго сохраняется теплым. Его удобно брать с собой в поездки, турпоходы, на рыбалку.

## Разноцветное пюре

Приготовьте пюре из 10–12 картофелин, добавьте в него 5 взбитых белков. Разделите пюре на четыре части. Одну из них оставьте белой; во вторую добавьте 2 ложки пюре из шпината (или зеленого горошка); в третью положите томат-пюре; в четвертую — 2 взбитых желтка. Уложите на блюдо, не смешивая, отдельными секторами, украсьте яйцами, сваренными в «мешочек». Подавайте горячим.

## Картофельные оладьи

Приготовьте тесто. Для этого 100 г картофельной муки, 2 яйца, по 1 ст. ложке растительного масла и воды перемешайте, слегка разбавьте теплой водой с растопленным сливочным маслом и влейте взбитый белок. Ломтики вареного картофеля обмакивайте в тесто и жарьте.

## Картофельные шарики

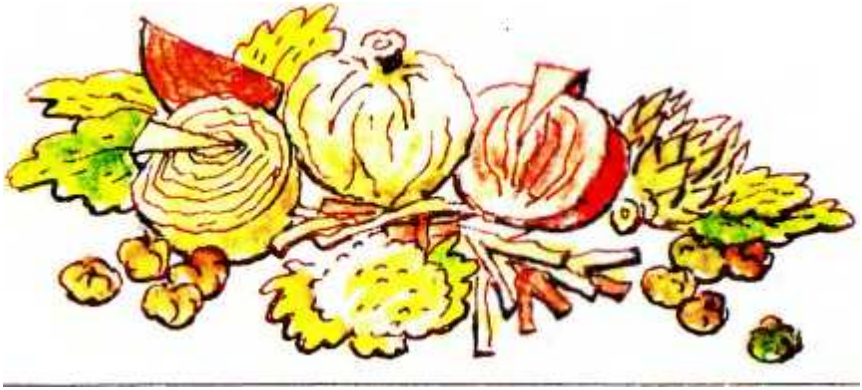
Очистите и сварите 10–12 картофелин, протрите, добавьте 50 г сливочного масла, 4 сырых желтка, соль по вкусу. Из этой массы сделайте небольшие шарики, обваляйте их в сухарях и обжарьте.

## Картофельная запеканка с луком

Картофельное пюре, репчатый лук, сливочное масло, сметана, тертый сыр.

Соотношение продуктов — по вкусу.

Репчатый лук нарежьте соломкой и жарьте на сливочном масле, пока он не станет прозрачным. Добавьте сметану, тертый сыр и перемешайте. Картофельное пюре положите в сковороду и с обеих сторон запекайте до золотисто-желтого колера. Сверху выложите приготовленную луковую массу.



# КАПУСТА

Еще в Древнем Риме капусту считали целебной, пили капустный сок, ели ее во всех видах.

Капуста — отличный оздоровитель. В ней есть вещества, повышающие иммунитет организма; она содержит в себе более десяти элементов таблицы Менделеева, необходимых человеку. Капуста очень богата витаминами, особенно такими важными, как витамин С.

Наиболее широко распространена белокочанная капуста, кочаны которой (у поздних сортов) достигают 15 кг. Краснокочанная капуста размером поменьше, красно-фиолетового цвета. Очень полезна и легко усваивается цветная капуста. Особенно нежным вкусом отличается брюссельская капуста, стебли которой достигают 1 м и более. А чемпионом по содержанию витамина С можно считать капусту кольраби. Савойская капуста внешне напоминает белокочанную. Отличается она менее плотным кочаном и морщинистыми, как бы гофрированными листьями. Капуста вкусна, из нее можно приготовить множество разнообразных блюд. И не забывайте, что квашеная капуста — это наш северный лимон. Зимой она должна появляться на вашем столе хотя бы раз в день.

Но вернемся на кухню…

## *Советы юному кулинару*

Чтобы блюда из капусты получились вкусными и полезными, при их приготовлении надо соблюдать некоторые условия.

Не переваривайте капусту. В результате длительной варки она теряет большую часть сахара, минеральных солей и

витаминов.

Для голубцов капусту не разрезайте, а вырежьте осторожно кочерыжку, стараясь не испортить листья.

При тушении голубцов не надо наливать много воды для бульона — голубцы получатся слишком водянистыми и невкусными.

Капусту лучше тушить с уксусом, тогда она не будет слишком мягкой.

Не солите капусту, приготовленную для фарша: выделится много жидкости — и фарш будет сырым.

Когда жарите белокочанную капусту, помните, что она выделяет много влаги и темнеет, поэтому добавляйте соль после того, как капуста остынет.

Ранняя белокочанная капуста всегда немного горчит, но можно избавиться от горечи, если положить ее в кипяток на 2–3 мин.

Чтобы тушеная капуста имела приятный запах, еще в начале тушения приоткройте крышку кастрюли минут на десять.

## Капуста тушеная

На 1 кг капусты — 2 головки репчатого лука, 2 ст. ложки томата-пасты, 1 ст. ложка уксуса, по 1 ст. ложке сахару и муки, 3 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Очищенную капусту нашинкуйте, положите в кастрюлю, добавьте 1 ст. ложку масла, 1/2 стакана воды или мясного бульона, накройте крышкой и тушите 40 мин. Затем добавьте поджаренный лук, томат, уксус, сахар, соль, лавровый лист, перец горошком и продолжайте тушить до готовности примерно 10–15 мин. Когда капуста будет готова, положите в кастрюлю поджаренную с маслом муку, размешайте и прокипятите. Свежую капусту можно заменить квашеной, в этом случае не надо добавлять уксус.

## Капуста цветная жареная с сухарями

Капусту сварите в подсоленной воде, разберите на небольшие кочешки и обжарьте на сковороде с маслом. Перед подачей к столу обсыпьте поджаренными сухарями, встряхните и положите на блюдо.

## Белокочанная, савойская капуста отварные

Разрежьте кочан капусты на четыре части, удалите кочерыжку

и грубую часть черешков. Отварите в подсоленной воде и дайте воде стечь. Нарежьте квадратиками или крупной лапшой, заправьте сливочным маслом или сухарным соусом Подайте как гарнир или как отдельное овощное блюдо. В последнем случае соус можно дать в соуснике.

Приготовьте сухарный соус. Сливочное масло растопите, отделите от отстоя, процедите, добавьте поджаренные молотые сухари, лимонную кислоту или лимонный сок, соль и размешайте. Подается соус к вареным овощам, цветной, брюссельской, савойской, белокочанной капусте, спарже и т. д.

## Краснокочанная капуста с колбасой

На один небольшой кочан капусты — 1 ст. ложка жира, 1/2 стакана зеленого горошка, шмат домашней колбасы, 2 стручка паприки — красного сладкого перца, долька чеснока, соль.

Краснокочанную капусту мелко нашинкуйте и потушите в жире, добавив в нее чеснок, зеленый горошек и перец, а затем овощи смешайте с нарезанной кусочками колбасой.

## Брюссельская капуста жареная

Отберите мелкие, крепкие, неувядшие кочешки, промойте их, положите в кипящую подсоленную воду и варите до готовности. Готовую капусту откиньте и, когда вода стечет, посыпьте солью, перцем, поджарьте на сливочном масле и обсыпьте панировочными сухарями, поджаренными на сливочном масле. Жареную капусту можно подать как самостоятельное блюдо и как гарнир к мясу и рыбе.

## Кольраби тушеная

Очистите кольраби, нарежьте небольшими ломтиками, посолите, запаниируйте в муке и слегка обжарьте на масле, после этого положите в кастрюлю, добавьте немного перца и корицы, заправьте сметаной, смешанной с томатом. Тушите кольраби на

слабом огне 40 мин. При подаче на стол посыпьте зеленью.

# ГРИБЫ ПРОСЯТСЯ В ТАРЕЛКУ

«Серебром и златом, любовью друзей можно поступиться, но трудно отказаться от блюда из грибов», — говорил древний римский поэт Марциал. Несомненно, здесь есть преувеличение, но оно лишний раз подчеркивает, что грибы — лакомство исключительное. Их ценили во все времена, и фантазия многих поколений сконцентрирована в разнообразных кулинарных рецептах.

## Грибы в сметане

Соотношение продуктов — по вкусу.

Подготовленные свежие грибы нарежьте кубиками или пластинками, хорошо прожарьте. Сушеные грибы сначала отварите, нарежьте соломкой или дольками, а затем обжарьте. К грибам можете добавить слегка поджаренный репчатый лук. Обжаренные грибы залейте сметаной или сметанным соусом, посолите и доведите до кипения.

Чтобы грибы не были похожи на вареные, сметаной или соусом их нужно заливать после того, как они хорошо поджарились. При подаче к столу посыпьте их зеленью петрушки и укропа. Грибы можно подать и с молодым картофелем, посыпав зеленым луком или укропом.

## Грибы, тушенные с картофелем

Соотношение продуктов — по вкусу.

Свежие грибы поджарьте, а сушеные отварите, нашинкуйте и поджарьте. Сложите грибы в сотейник, добавьте сырой картофель,

нарезанный кубиками (можно положить свежие помидоры, нарезанные дольками), добавьте слегка поджаренный лук, налейте сметану и тушите до готовности.

## Грибная икра

Соотношение продуктов — по вкусу.

Сушеные или свежие грибы отварите, отожмите, измельчите так, чтобы получилась кашица. Мелко нарежьте репчатый лук, положите его в грибы, добавьте растительное масло, уксус с растворенным в нем сахаром и всё перемешайте. Подавайте икру, украсив зеленью петрушки.

## Гуляш с грибами

Соотношение продуктов — по вкусу.

Мясо нарежьте кубиками и хорошо обжарьте на маргарине. Добавьте нарезанный кольцами обжаренный репчатый лук. Посолите, поперчите, долейте немного воды и тушите около часа. Грибы очистите, вымойте и добавьте к мясу за полчаса до окончания тушения. Потушив всё вместе еще полчаса, посыпьте мукой, хорошо перемешайте, влейте сметану, еще раз доведите до кипения и приправьте по вкусу.

## Голубцы с грибами и яйцами

Соотношение продуктов — по вкусу.

Свежие грибы очистите, промойте и положите в подсоленную кипящую воду на 5 мин. Затем грибы мелко нарежьте и спассеруйте на масле, положите полуотваренный рис, масло, соль, перец. Закройте плотной крышкой и в жарочном шкафу доведите до готовности.

АХИ

# БЛЮДА ИЗ ПЕРЦА

Первые данные о перце относятся к 1494 г. Об этом овоще, который индейцы называли ахи и употребляли вместо соли, упоминает в своих записках врач, сопровождавший Колумба в его путешествии. Плоды пряного (острого) перца обычно небольшие. Их используют как приправу, в умеренном количестве добавляют в свежем виде для заправки супов, соусов. Пригодны они и для консервирования. Сладким же перцем мы охотно разнообразим наше меню. Для горячих блюд берут обычно крупные плоды зеленого или желтоватого цвета и фаршируют их. Для салатов хороши зрелые плоды — ярко-желтые или красные.

## Перец, фаршированный овощами, в томатном соусе

Соотношение продуктов — по вкусу.

Надрежьте верхнюю широкую часть стручка не до конца, в виде «крышечки», удалите сердцевину с семенами, не нарушая целости стручка. Положите стручки в посуду с кипящей водой на 2 мин, откиньте на дуршлаг и наполните начинкой из овощей. Фаршированный перец выложите в один ряд на противень или в другую неглубокую посуду, залейте томатным соусом,

заправленным чесноком, и поставьте в духовку.

Для приготовления фарша обработанные коренья промойте, нарежьте мелкими кубиками, пожарьте, соедините с мелко нарезанной капустой и тушите до готовности. Посолите и заправьте томатным соусом. Перец подавайте к столу, полив его соусом и посыпав зеленью петрушки или укропа.

## Перец, фаршированный брынзой и яйцами

Соотношение продуктов — по вкусу.

У крепких прямых стручков перца надрежьте верхнюю широкую часть не до конца, в виде «крышечки», удалите сердцевину с семенами, а крышечки откройте. Брынзу разомните и смешайте с яйцами (на 500 г брынзы — 5 яиц). Для окраски можно добавить немного красного перца. Этой смесью наполните стручки перца, закройте их крышечками, чтобы начинка не выпала при поджаривании. В подходящей посуде нагрейте немного масла и подрумяньте со всех сторон фаршированный перец, после чего поставьте его на 10 мин в духовку. Перец подавайте к столу горячим, посыпав зеленью петрушки или укропа.

## Перец, тушенный с овощной смесью

Соотношение продуктов — по вкусу.

Нашинкованный репчатый лук поместите в кастрюлю и тушите до мягкости в растительном масле. Долейте растительное масло и положите нарезанные кубиками баклажаны. Потушив 15 мин, добавьте болгарский перец, картофель, соль, нарезанную зелень, влейте протертые через сито помидоры, закройте кастрюлю крышкой и варите около часа.

# СВЕКЛА, МОРКОВЬ И ДРУГИЕ ОВОЩИ

## *НЕМНОГО ИСТОРИИ*

Обыкновенная свекла у древних персов служила символом ссор, раздора и сплетен. Если кто-то хотел насолить своему сопернику или недругу, он тайно подбрасывал ему в дом ветвистую дикорастущую свеклу.

Забавный обычай в седой древности был и у саксов. Приедет, бывало, жених к родным невесты свататься. Если угостят киселем, — значит, рады ему как другу. А если же поднесут вареную свеклу — лучше убираться восвояси.

На Руси же блюда из свеклы всегда были любимы. Предлагаю несколько рецептов горячих блюд из свеклы (о холодных блюдах из свеклы см. главу — Салаты»).

## Свекла в сметане

Соотношение продуктов — по вкусу.

Сваренную в кожуре свеклу очистите, нарежьте кубиками размером около 1 см, прогрейте со сливочным маслом, залейте сметаной, предварительно смешанной с мукой и солью, и, помешивая, прокипятите.

## Котлеты из свеклы

Соотношение продуктов — по вкусу.

Свеклу очистите от кожуры, промойте и натрите на терке. Полученную массу разделайте в виде котлет, обваляйте в сухарях и обжарьте в масле.

## Свекла тушеная

Соотношение продуктов — по вкусу.

Сваренную или запеченную в кожице свеклу очистите, нарежьте соломкой или кубиками, положите в посуду, добавьте слегка поджаренный лук, сметанный соус и тушите 15–20 мин.

## Фаршированная свекла

Соотношение продуктов — по вкусу.

Отварите и очистите столовую свеклу. Ложкой или выемкой удалите середину. Приготовьте фарш из отварного мяса, заправьте пережаренным в масле луком, перцем, солью и начините свеклу. Обсыпьте панировочными сухарями, сбрызните маслом. Поставьте в духовой шкаф и доведите до готовности. Подайте со сметаной. Свеклу можно тушить со сметаной.

## МОРКОВЬ — ЛАКОМСТВО ГНОМОВ

В средние века морковь считали лакомством гномов — сказочных маленьких лесных человечков. Существовало поверье: если вечером отнесешь в лес миску с пареной морковью, то утром вместо моркови найдешь слиток золота. Ночью гномы съедят морковь и щедро заплатят за любимое кушанье.

## Вареная морковь с яйцами

Соотношение продуктов — по вкусу.

Морковь очистите, нарежьте крупными кусками, отварите в подсоленной воде, затем нарубите и обжарьте в масле. Яйца взбейте, соедините с обжаренной морковью, добавьте соль и

дожарьте.

## Оладьи морковно-яблочные

На 6 морковок средней величины — 2 яблока, 3 ст. ложки кефира или ряженки, 2 ст. ложки манной крупы, 4 ст. ложки сахарного песку, 2 яйца, 100 г чернослива, 1/4 ч. ложки соды, соль по вкусу.

Натрите морковь на мелкой терке, влейте кефир, всыпьте манную крупу, добавьте взбитые яйца, соль и соду, погашенную в уксусе. Перемешайте, Дайте постоять полчаса. Яблоки натрите на крупной терке, если они очень сочные, то мелко нарежьте ножом. Вымытый чернослив измельчите и вместе с яблоками добавьте в тесто. Перемешайте. Жарьте оладьи на растительном масле, подавайте со сметаной или вареньем.

## Лепешки из моркови

1 стакан натертой сырой моркови, 4 ст. ложки молока, 2 яйца, 3 ст. ложки пшеничной муки, жир, соль, сахар по вкусу.

К натертой моркови добавьте яйца, молоко, муку, соль, сахар и всё перемешайте. Столовой ложкой выложите морковные лепешки в разогретый на сковороде жир, жарьте до появления румяной корочки. Такие лепешки можно делать из моркови и яблок (1:1 /2). Подавайте со сметаной.

## Конфеты из моркови

Просто, быстро и полезно. Судите сами.

Полкило мелкотертой моркови пересыпьте таким же количеством сахарного песку и ставьте на медленный огонь. Не доливая воды, варите до образования кашицы. Потом охладите, добавьте тертую цедру лимона, ванилин и ягодный сироп. Из полученной массы скатайте шарики величиной с грецкий орех и

обваляйте их в сахаре. Конфеты готовы.

## Запеканка из моркови и творога

500 г моркови, 2 ст. ложки сливочного масла, 1/2 стакана молока, 4 яйца, 1 стакан творога, 4 ст. ложки сметаны, 4 ст. ложки сухарей, соль, сахар по вкусу.

Морковь очистите, помойте, нарежьте кусочками и немного потушите с небольшим количеством воды и сливочного масла. Затем пропустите через мясорубку. Сварите на молоке густую манную кашу и смешайте с морковью. Туда же добавьте творог, сырые яйца, соль, сахар и всё хорошо перемешайте. Форму смажьте сливочным маслом, посыпьте сухарями, выложите на нее полученную массу слоем 6–7 см, разровняйте, посыпьте сухарями, полейте сливочным маслом и запеките в духовке. Готовую запеканку полейте сметаной.

## Кабачки жареные

Соотношение продуктов — по вкусу.

Кабачки очистите от кожицы, удалите семена (молодые кабачки от семян не очищайте) и промойте. Затем нарежьте кружочками или ломтиками, посыпьте солью, обваляйте в муке и жарьте на растительном масле. При подаче к столу полейте сметаной.

## Котлеты из кабачков и картофеля

55 г кабачков, 250 г картофеля, 3 яйца, пшеничная мука, растительное масло, соль, петрушка.

Кабачки очистите, измельчите на крупной терке, добавьте вареный картофель, пропущенный через мясорубку, и хорошо перемешайте. В полученную массу добавьте яйца, мелко нарезанную зелень петрушки, соль, перец, муку, сформуйте из нее котлеты, запанируйте их в муке и яйце и обжарьте в сильно разогретом фритюре. Подавайте горячими с салатом.

## Оладьи из кабачков

Соотношение продуктов — по вкусу.

Удалите из кабачка кожицу и рыхлую сердцевину. Мякоть кабачка разрежьте на куски, пропустите через мясорубку, добавьте пшеничную муку, молоко, взбитое яйцо, сахар, соду, соль и тщательно перемешайте. Жарьте оладьи на растительном

масле на чугунной сковороде. При подаче к столу полейте сметаной.

## Тыква жареная

Соотношение продуктов — по вкусу.

Из обмытой и очищенной тыквы удалите семена, нарежьте ее ломтиками и посолите. Кусочки тыквы смочите взбитым яйцом, обваляйте в сухарях или муке и поджарьте на хорошо разогретом масле. Затем на несколько минут поставьте в горячую духовку, чтобы тыква допеклась. К жареной тыкве подайте сметану. Можно ее посыпать сахаром, смешанным с корицей.

## Баклажаны, тушенные в сметане

Соотношение продуктов — по вкусу.

Баклажаны очистите, промойте, нарежьте ломтиками, положите в подсоленную горячую воду на 5 мин, а затем откиньте, давая стечь воде. Далее баклажаны обваляйте в муке, обжарьте на маргарине, положите в посуду, залейте сметаной и тушите 30 мин. При подаче к столу посыпьте зеленью укропа.

## Жаркое из овощей

2 баклажана, 2 морковки, 2 помидора, 2 луковицы, 2 сладких болгарских перца, 100 г растительного масла, соль, специи, зелень петрушки и укропа по вкусу.

Овощи нарежьте кубиками, обжарьте по отдельности на растительном масле, соедините и тушите до готовности, охладите. Подайте в салатнице, украсив зеленью.

## Фасоль в томатном соусе

Соотношение продуктов — по вкусу.

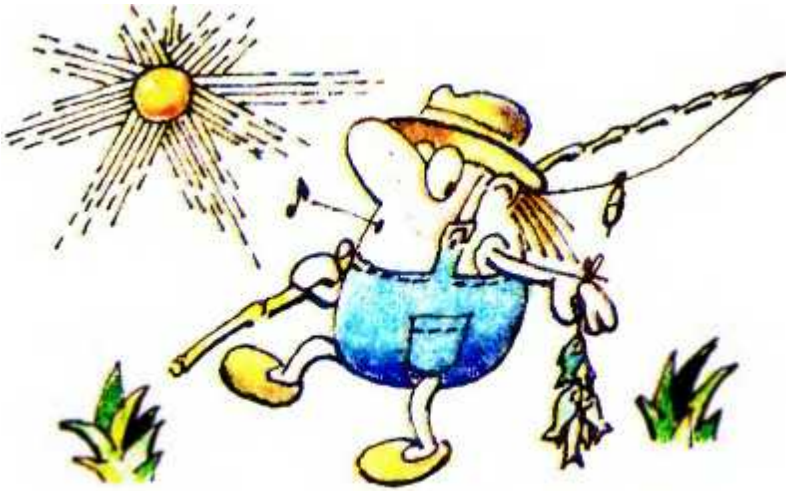
Фасоль переберите, промойте, замочите, затем отварите в несоленой воде. Воду слейте, добавьте масло, соль, томатное пюре, пару ложек сметаны (не обязательно) и тушите несколько минут.

Горячую фасоль используют как гарнир к мясу или как второе блюдо. В последнем случае ее подают с гренками из булки.

## Хлопья кукурузные

Кукурузные хлопья, ребята, вы можете добавить к сладким и некоторым кислым супам, а также к киселю, горячему молоку, чаю, какао, творогу и другим блюдам. К столу их подавайте на отдельных тарелочках, порциями по 2–3 ст. ложки.

# *СЕКРЕТЫ РЫБНОЙ КУЛИНАРИИ*



# Шпроты из ершей

Часто рыболовов, вернувшихся с рыбалки, дома встречают с насмешкой:

— Опять ершей принес!.. Ну и возись с ними сам…

— Сам, так сам, — сказал я однажды после такой встречи и принялся за дело.

Остричь колючие плавники оказалось делом нескольких секунд. Затем я выпотрошил рыбу и посолил. На огонь поставил эмалированную посуду, налив туда подсолнечного масла. Когда масло подогрелось, я положил в кастрюлю ершей и плотно закрыл ее. Огонь убавил. На слабом огне ерши томились около 5 часов. Родных угощал остывшей рыбой; все сошлись во мнении, что «шпроты» из ершей получились очень вкусные.

# Что такое три «П»?

***ПОЛЕЗНЫЕ СОВЕТЫ***

Это своеобразная формула, которую надо помнить юным кулинарам при готовке рыбы: почистить, подкислить, подсолить.

Чистить рыбу неприятно: чешуя плохо сходит, липнет к пальцам, отскакивает во все стороны. Возьмите рыбу за хвост и ведите ножом по направлению к голове. Удобно чистить рыбу в посуде с холодной водой (руки при этом держать под водой, чтобы чешуя не разлеталась). Но можно и иначе. Рыба лучше чистится, если ее слегка потереть уксусом и после этого отложить на некоторое время. Если рыба скользкая, опустите пальцы в соль — дело пойдет быстрее. Труднее, чем другие, чистятся линь, окунь. Ошпарьте их или подержите полминуты в кипящей воде, тогда чешуя легко отстанет. Удалив чешую, плавники, голову и внутренности, промойте тушку холодной водой (ни в коем случае нельзя оставлять рыбу в воде надолго — она потеряет многие ценные качества).

При разделке рыбы может случайно разлиться желчь. Протрите места, куда она попала, солью и промойте холодной водой — горечь пропадет.

Разделанную рыбу рекомендуется обрызгать со всех сторон лимонным соком или слабым раствором столового уксуса. Кислота устраняет специфический для рыбы запах, а мясо ее становится более ароматным и нежным. От запаха при жарке можно избавиться и таким способом: положите в растительное масло очищенную и нарезанную ломтиками картофелину.

Если рыбу подсолить за 15–20 мин до приготовления, она, во-первых, не будет крошиться при жарке, во-вторых, станет вкуснее.

# Горбуша заливная

Обработанную горбушу нарежьте на порционные куски и сварите. Положите в лоточек или фольгу. Украсьте зеленью, ломтиками лимона, свежих огурцов, вареной моркови. Залейте желе и охладите. Чтобы приготовить желе, сварите 1 л рыбного бульона, добавьте взбитый яичный белок, процедите, положите заранее замоченный желатин. К готовому блюду подайте соус, хрен с уксусом.

Охлажденные лимонад, квас, минеральная вода как бы оттеняют вкусовое своеобразие рыбных блюд.

# Хек по-магадански

Приготовленное филе хека слегка отбейте и выдержите некоторое время в сметане. Затем запанируйте куски рыбы в сухарях и обмакните в тарелку со взбитым яйцом. Обжарьте на смеси сливочного и растительного масла.

Овощной гарнир подчеркнет вкусовые достоинства и усилит питательную ценность рыбных блюд. Гарниром может быть картофель (жареный или отварной), морковь, лук, свекла, огурцы (соленые, маринованные и свежие), капуста (цветная и белокочанная), сладкий перец, баклажаны, кабачки, зеленый горошек. Хрен, маслины, петрушка, сельдерей — желательные компоненты сложных гарниров.

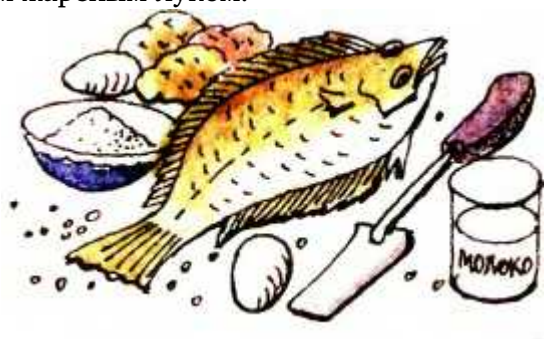
# Треска под маринадом

На 3–6 порций — 1 кг рыбы, 4 ст. ложки пшеничной муки, 1/2 стакана растительного масла, соль по вкусу.

Тушку трески, разделанную на порции, запанируйте и обжарьте. Приготовленную рыбу уложите на блюдо, залейте маринадом и украсьте зеленью.

Для приготовления маринада — 1 1/2 стакана воды, 2 морковки, 2 луковицы, 1 корешок петрушки, 3 ст. ложки растительного масла, 5 ст. ложек томата-пюре, 3 гвоздики, 2 лавровых листа, 1 ст. ложка сахару. Корица, уксус, соль по вкусу.

Нарезанные овощи обжарьте и сложите в посуду вместе с томатом-пюре. Кипятите 8—10 мин. Влейте воду и варите еще 15–20 мин. За 5 мин до готовности положите сахар, соль, специи и уксус. Можете добавить острый томатный соус вместе с измельченным жареным луком.



# Палтус в кляре

На 1 кг рыбы — 1 стакан пшеничной муки, 1–2 яйца, 1 стакан молока, растительное масло, черный перец, соль по вкусу.

Рыбу обработайте, разрежьте на кусочки и поперчите. В пшеничную муку влейте молоко, растительное масло, добавьте соль, взбитые яйца и всё хорошо перемешайте. Кусочек рыбы наколите на вилку и опустите в кляр, затем обжарьте до готовности в хорошо разогретом растительном масле.

# Минтай, жаренный в тесте

На 400 г филе — 11/2 стакана муки, 1 стакан молока, 1 яйцо, растительное масло, перец, лимон, зелень, соль.

Для приготовления теста в холодное молоко положите соль, яичный желток, муку, размешайте и добавьте взбитый белок. Небольшие кусочки филе посыпьте солью, перцем, обмакните в тесто и обжарьте в растительном масле. Жареные кусочкСи рыбы выложите на блюдо, рядом уложите жареный картофель, полейте сливочным маслом, украсьте лимоном и зеленью.

# «Северное чудо»

На 500 г рыбного филе — 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки растительного масла, 2 луковицы, 1 долька чеснока, 2 ст. ложки томата-пасты (или помидоры), соль, перец по вкусу.

Рыбное филе, нарезанное кусочками весом 80—100 г, сбрызните лимонным соком, посолите и поперчите. На разогретой сковороде обжарьте репчатый лук и чеснок, выложите на них рыбу, посыпьте зеленью и, положив сверху нарезанные кружочками помидоры (или томат-пасту), тушите на слабом огне 5— 10 мин. Подавайте в горячем виде с белым обжаренным хлебом и отварным картофелем.

# Крокеты «Юнга»

500 г филе минтая, 500 г картофельного пюре, 4 яйца, 50 г сливочного масла, 2 головки лука, пшеничная мука, кулинарный жир и растительное масло, зелень, соль, специи по вкусу.

Филе минтая (без кожи) отварите и пропустите через мясорубку. Добавьте вареный протертый картофель. Заправьте яйцами, сливочным маслом, пассерованным репчатым луком, солью и перцем. Всё хорошо перемешайте и сделайте шарики. Запанируйте их в муке и 5–7 мин обжаривайте в большом количестве жира.

# Рыба, запеченная в духовке

Уложите на противень 1 кг очищенной и промытой рыбы, добавьте 1 стакан томатной пасты, 2 ст. ложки жира и поставьте в умеренно горячую духовку. Через 20 мин посыпьте рыбу толченым чесноком, мелко нарезанной зеленью петрушки, молотым перцем, положите в нескольких местах по кусочку сливочного масла и запекайте в течение 5 мин.

# МЯСО ТРУБАЧА

Трубач — брюхоногий моллюск, добываемый в прибрежных водах дальневосточных морей. Мясо трубача — белковый продукт со сладковатым вкусом, обладает лечебными свойствами. В состав мяса моллюска входят такие жизненно важные для организма человека микроэлементы, как калий, фосфор, хлориды, а также витамины A, B, D.

Высокое содержание белков и своеобразная структура делают мясо трубача чрезвычайно плотным и эластичным после термической обработки. Из свежего и мороженого мяса моллюска готовят разнообразные блюда. Продолжительность варки — 5 мин в 2 %-ном солевом растворе.

## Трубач любительский

Мясо трубача отварите до первого закипания. Бланшированное мясо уложите на сковороду или противень, смазанные сливочным маслом, сверху покройте нашинкованным репчатым луком, залейте майонезом и запекайте в духовом шкафу 10–15 мин. Подавайте к столу горячим.

## Котлеты «Морские»

Котлеты готовятся аналогично мясным.

Сырое мясо трубача пропустите через мясорубку, добавьте измельченный репчатый лук, пшеничный хлеб, размоченный в молоке, соль, перец. Всю массу перемешайте, слегка взбейте рукой и сформуйте котлеты. Котлеты запанируйте в сухарях и обжарьте в растительном масле до образования румяной корочки. При подаче на стол котлеты залейте майонезом. В качестве гарнира можете использовать отварной или жареный картофель, зеленый горошек, зеленый лук.

## Тефтели в томатном соусе

Сырое мясо трубача вместе с белым хлебом пропустите через мясорубку, добавьте пассерованный репчатый лук, яйца, соль, перец и всё перемешайте. Сформуйте тефтели, запанируйте их в муке и в сухарях и пеките в духовом шкафу, затем залейте томатным соусом и тушите еще 10 мин.

## Запеканка из трубача

На 1 кг сырого мяса трубача — 3–4 яйца, 1/2 стакана муки, $1^1/_2$ стакана молока, 3 головки репчатого лука.

Нарезанное кружочками мясо трубача слегка отварите (доведите до первого закипания). Бланшированное мясо уложите на сковороду с растопленным сливочным маслом, посолите по вкусу и залейте яичной массой. Для этого яйца взбейте, соедините с мукой, маслом и молоком, перемешайте до однородной массы, затем залейте мясо трубача и запекайте в духовом шкафу 10–15 мин.

## Мясо трубача в кляре

Приготовленное сырое мясо трубача нарежьте на кусочки толщиной 1 см. Кляр готовьте следующим образом: яйцо смешайте с мукой, добавьте соль, воду, смесь взбейте до однородной массы. Порцию трубача погрузите в кляр, после чего жарьте во фритюре до образования золотистой корочки.

## Солянка из мяса трубача

Морскую капусту отварите, нарежьте соломкой и обжарьте. Отдельно обжарьте на растительном масле лук и морковь. Вареное мясо трубача, овощи, морскую капусту, томатный соус перемешайте и тушите в духовом шкафу 3–5 мин.

## Плов с мясом трубача

Рис сварите в подсоленной воде с добавлением сливочного и растительного масла, поставьте в духовой шкаф. Мясо трубача нарежьте мелкими кусочками, затем припустите или слегка обжарьте. Вареный рис смешайте с мясом трубача, пассерованным луком, морковью, добавьте соль, перец и хорошо перемешайте. Доведите до готовности в духовом шкафу.

## Кальмар в сметанном соусе

Отваренное нашинкованное мясо кальмара залейте сметанным соусом и доведите до кипения. К столу подавайте с отварным или жареным картофелем.

# НАША КАША

Не случайно зерно и крупы у славян-землепашцев стали символом домовитости и семейного очага. Каши упоминаются в пословицах, поговорках, песнях, былинах, сказках. Помните: «С ним каши не сваришь» — это о несговорчивом и упрямом человеке. Каша была непременным атрибутом пирогов, символом богатства и благополучия.

«Щи да каша — пища наша». Каши любят все — не молочную, так рассыпчатую, не с маслом, так с другой вкусной добавкой: луком, сыром, тыквой, фруктами… Добавок много, и об этом мы обязательно поговорим.

Как варить кашу? Считаете, что несложно? Может быть.

Но все-таки слишком упрощать не следует: надоедят домашним однообразные и пресные каши. Результат, увы, знаком: из меню взрослых они изгоняются вовсе, а детям полезную кашу скармливают чуть ли не насильно. А ведь что нужно? Немного знаний, терпения, фантазии — и каша станет праздником. Ничуть не преувеличиваю: кашей пшенной в горшочке или знаменитой гурьевской можете смело угощать гостей.

Какие каши бывают? Говорите, манная, рисовая, гречневая? Всё так, но только главное не это. От того, как каша сварена, она бывает вязкой или рассыпчатой. Вязкие каши обычно молочные; рассыпчатые варят на воде или на бульоне.

Посмотрим, в чем вы собираетесь варить рассыпчатую кашу. Кастрюлька? Не годится — не станет каша такой, как нужно, а то

и пригорит. Лучше всего чугунок! В нем готовая каша станет рассыпаться по зернышкам, а сами зернышки будут хорошо проварены и сохранят свою форму.

Рассыпчатую кашу (гречневую) лучше варить из обжаренной крупы: быстрее сварится, будет очень ароматной. Как это сделать? Крупу насыпать слоем 2–3 см (не больше) на чугунную сковороду или на противень и жарить в духовке несколько минут. Если крупу жарим на плите — непрерывно ее помешиваем.

Наверное, никто из вас, ребята, не забывает перебрать и промыть перед варкой крупу. Все равно, несмотря на это, на поверхность всплывают пустотелые зерна и пена. Их обязательно удаляем.

Главный вопрос: сколько брать жидкости на рассыпчатую кашу? Общее правило: объем жидкости должен в 2 раза превышать объем крупы. Стакан крупы — 2 стакана воды. Если есть отклонения от правила, это в рецепте оговаривается.

Крупу засыпаем в кипящую подсоленную воду, чтобы не пришлось волноваться, что, кажется, забыли посолить…

Итак, ребята, мы договорились варить рассыпчатые каши в чугунке, и никак иначе. Но если просто поставите чугунок на плиту и сочтете дело сделанным — ошибетесь. На плите варим кашу только до загустения, сделав огонь совсем слабым. Дайте-ка сюда крышку — накроем чугунок.

Но вот наша каша загустела. Хотите перемешать по привычке? Ни в коем случае! На поверхность кладем сливочное масло, кружок из пергамента и снова прикрываем крышкой. Дальше делаем вот что. Чугунок ставим в глубокую сковороду, которую наполняем до половины водой. Теперь — в духовку. Разогрета она должна быть средне, а томиться в ней каше — полтора-два часа. Это называется «водяная баня».

Вот и сварили мы с вами настоящую рассыпчатую кашу. Охлажденную, ее можно хранить 1–2 дня в холодильнике. Молочные каши так долго не хранят.

***Норма жидкости для варки крупяных и бобовых на 100 г продукта***

| Блюда | Количество воды (г) | Масса после варки (г) |
|---|---|---|
| **Рисовая каша:** | | |
| рассыпчатая | 210 | 280 |
| вязкая | 310 | 450 |
| **Гречневая каша:** | | |
| рассыпчатая | 150 | 210 |
| вязкая | 320 | 400 |
| **Пшенная каша:** | | |
| вязкая | 320 | 400 |
| жидкая | 420 | 500 |
| **Манная каша:** | | |
| вязкая | 370 | 450 |
| жидкая | 570 | 650 |
| **Перловая вязкая каша** | 370 | 450 |
| **Пшеничная вязкая каша** | 320 | 400 |
| **Гороховое пюре** | 250—300 | 210 |
| **Макароны** | 600 | 250 |

# Каша гречневая

Эту кашу варят из обжаренной или сырой крупы. На 100 г крупы расходуют 150 г воды. В кипящую воду добавляют соль, сливочное масло или маргарин, опускают крупу и варят ее до набухания и загустения. До полной готовности кашу доваривают на водяной бане.

Гречневую рассыпчатую кашу укладывают на тарелки, сверху кладут кусочек сливочного масла. Кашу можно сначала заправить маслом, а затем разложить в тарелки, посыпать сахаром. В холодном виде кашу используют также в качестве гарнира к блюдам из мясной котлетной массы, к тушеному и жареному мясу, жареной и запеченной рыбе.

# Каша манная

80 г крупы, 350 г молока, 40 г сливочного масла, соль, сахар по вкусу.

Разбавленное водой молоко нагрейте до кипения, добавьте соль, сахар и тонкой струйкой всыпьте в него манную крупу, помешивая, варите кашу 15 мин. При подаче на стол кашу выложите на тарелку и добавьте сливочное масло.

# Каша рисовая

Рис плохо разваривается в молоке, поэтому его вначале варите в воде. В кипящую воду введите соль, засыпьте промытую крупу и варите 25–30 мин при помешивании. Затем в кашу влейте горячее молоко, перемешайте и варите на слабом огне еще 12–15 мин.

# Каша пшенная полужидкая

120 г пшена, 400 г молока, 200 г воды, сливочное масло, соль, сахар по вкусу.

В кипящую подсоленную воду засыпьте хорошо промытое пшено и варите при помешивании 5—10 мин. Затем влейте молоко и продолжайте варить до готовности. В конце варки добавьте сахар, при подаче кашу заправьте сливочным маслом.

# Овсяная каша на меду

Можно ли разнообразить такие знакомые каши?

Конечно, можно.

Стакан воды и стакан молока вскипятите, посолите, добавьте 1 ст. ложку меда, всыпьте $^3/_4$ стакана геркулеса и варите на слабом огне, помешивая, пока каша не загустеет. В конце варки кашу можно минут 10–15 «потомить» в духовке. Полейте растопленным сливочным маслом и медом.

# Пшенная каша с черносливом

На 3 порции — 150 г крупы, 450 г воды, сахар, чернослив, сливочное масло по вкусу.

Чернослив промойте и варите в небольшом количестве воды до тех пор, пока он не станет мягким. Затем отвар слейте в отдельную посуду, добавьте к нему воду, сахар и доведите до кипения. В кипящий отвар засыпьте крупу и варите кашу на слабом огне полтора часа. В конце варки в кашу положите масло. Кашу подают к столу украшенной вареным черносливом.

# Плов из саго с изюмом

200 г саго, 500 г молока, 500 г воды, 80 г изюма, 65 г сливочного масла.

Молоко соедините с водой, добавьте соль, корицу, перебранный и промытый изюм и доведите до кипения, затем засыпьте крупу и варите ее до загустения. Кастрюлю плотно закройте крышкой и варите плов до готовности на пару в течение 20–25 мин. Подавайте к столу в горячем виде со сливочным маслом.

# МАКАРОНЫ

Когда мы торопимся и надо очень быстро приготовить завтрак или ужин, стоит вспомнить о макаронах — вкусных, питательных, из которых опытные кулинары готовят до 200 различных интересных блюд.

Появление макарон на Европейском континенте связывают с именем венецианского путешественника Марко Поло, который прожил в Китае около 17 лет и привез в конце XIII в. «трубки из теста», которые китайцы уже тогда искусно готовили из рисовой муки. Эта версия о появлении в Европе макаронных изделий, по-видимому, наиболее достоверна.

Существует несколько способов варки макарон.

Один способ: возьмите на каждые 100 г макарон 2 стакана кипящей воды и $^1/_2$ чайной ложки соли, варите 20 мин, затем откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь, заправьте сливочным маслом.

Другой способ: на 100 г макарон возьмите 1 стакан кипящей воды, варите 20 мин при помешивании, затем плотно закройте крышкой и варите на медленном огне еще 20 мин (пока макароны не впитают в себя всю воду).

Наконец, способ, каким готовят макароны итальянцы: 500 г макарон опустите в 4 л кипящей подсоленной воды и варите 25 мин. Затем снимите с огня, откиньте на дуршлаг, облейте холодной водой и дайте воде стечь.

Вам, ребята, остается только выбрать один из этих способов.

## Опытные кулинары советуют

Не оставляйте отваренные макаронные изделия в воде, так как они раскисают и теряют вкус.

Отваренные промытые макароны заправьте сливочным маслом, чтобы не слипались; макароны можно слегка обжарить — они станут еще вкуснее.

Макароны для гарнира будут вкуснее, если их отварить на мясном или курином бульоне.

# Макароны отварные

500 г макарон, 3 л воды, сливочное масло по вкусу.

Макароны разломайте на кусочки длиной 4–6 см, сварите, промойте горячей водой и слегка обсушите. В горячие макароны добавьте сливочное масло, хорошо перемешайте. Подайте горячими, в подогретых тарелках. Можете полить их сметаной, посыпать тертым сыром или брынзой, смешать с творогом и сахаром, подать с томатным или грибным соусом, посыпать зеленью.

# Макароны по-флотски

500 г макарон, 3 л воды, 300 г отварного мяса, 100 г сливочного масла, 1 луковица, черный молотый перец по вкусу, соль, зелень.

Макароны сварите, откиньте на дуршлаг, дайте стечь воде, заправьте маслом, чтобы не слиплись. Распустите масло на сковороде, обжарьте в нем мелко нарезанный репчатый лук до золотистого цвета, добавьте промолотое на мясорубке отварное мясо, обжарьте его вместе с луком, посолите, поперчите, смешайте с отваренными макаронами. Подавайте макароны горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

# Макароны с сыром

Голландский сыр зачистите и натрите на терке. Макароны сварите, заправьте сливочным маслом, посыпьте половиной тертого сыра, положите в неглубокую сковороду, встряхните, прибавьте оставшийся сыр и прогрейте макароны, не давая сыру плавиться. Подавайте горячими.

# Макароны с «Кетчупом»

Готовят так же, как и макароны с сыром, добавляют сливочное масло, подают горячими с соусом «Кетчуп».

# Макароны с овощами

500 г макарон, 3 л воды, 2–3 морковки, 3 луковицы, 1 стакан консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки томата-пасты.

Морковь и лук нашинкуйте тонкой соломкой, обжарьте на сливочном масле 10–12 мин, введите томат-пасту и продолжайте обжаривать. Затем к овощам добавьте прогретый зеленый горошек и всё перемешайте. Отварите макароны, слейте воду и соедините их с овощами. Подайте горячими, посыпав мелко нарезанной зеленью укропа или петрушки.

# Макароны, запеченные с мясом

300 г макарон, 3 луковицы, 400 г мяса, 2–3 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки майонеза, 3 яйца, $^1/_4$ стакана томатного сока, 2–3 ст. ложки тертого сыра, соль, перец по вкусу.

Макароны отварите в подсоленной воде до готовности, откиньте на дуршлаг, дайте воде стечь, заправьте маслом и тертым сыром. Вареное мясо нарежьте тонкими ломтиками, посолите, обжарьте вместе с репчатым луком, часто помешивая. На сковородку, смазанную маслом, положите ровный слой макарон, на него подготовленное мясо, залейте смесью майонеза, взбитого яйца, томатного сока и соли, посыпьте тертым сыром и запеките в духовке.

## Советы юному кулинару

Многие пренебрегают перловкой. И напрасно. Эта крупа — кладовая белка. Только варить ее надо умеючи. Чтобы ускорить разваривание перловки, ее перед варкой надо замочить на 2–3 ч. Первую закипевшую воду нужно слить, а крупу варить в добавленном в кастрюлю подсоленном кипятке 15–20 мин до загустения. Затем поставить в духовку.

Фасоль станет вкуснее и питательнее, если закипевшую воду слить, еще раз залить фасоль холодной водой и добавить в нее 3 ложки растительного масла. В соединении с кислыми продуктами бобовые долго не разваривaются, поэтому добавлять томат-пюре или соус следует только тогда, когда они будут готовы. В бобовые, приготовленные с томатным соусом, добавляют немного толченого чеснока, растертого с солью.

Продолжительность варки:

Макароны — 20–40 мин.

Лапша, рожки—30 мин.

Вермишель —12–15 мин.

# *БЛЮДА ИЗ ЯИЦ И ТВОРОГА*

Яйца богаты полноценными белками, витаминами и другими питательными веществами. Кроме традиционной яичницы из них можно приготовить различные холодные закуски, супы, вторые и даже сладкие блюда. Они вкусны и полезны.

# Яйца вареные

Яйца варят до различной степени готовности: всмятку — 4–5 мин, в «мешочек» — 7–8 мин и вкрутую — 10–12 мин.

# Яичница с помидорами

Свежие красные помидоры помойте, нарежьте поперек кружочками до сантиметра толщиной, посолите, поперчите и обжарьте. Снимите с огня. Хорошо разогрейте сковороду, добавьте масло, вылейте яйца, чуть посолите. При подаче жареные помидоры положите сверху на готовую яичницу.

# Драчена

Сырые яйца, молоко, муку и сметану смешайте до получения однородной массы, посолите, вылейте на горячую порционную сковороду и жарьте. Подайте драчену в той же сковороде сразу после приготовления, так как она быстро черствеет и внешний вид ее ухудшается. При подаче к столу полейте сливочным маслом.

# Омлет натуральный

Сначала приготовьте омлетную смесь: сырые яйца, молоко, соль размешайте, слегка взбивая до тех лор, пока на поверхности смеси не появится пена. В омлетную смесь добавьте сливочное масло в растопленном виде.

Омлет жарьте на противне или чугунной сковороде с толстым дном, обеспечивающим постепенный равномерный прогрев яичной массы. Посуду хорошо разогрейте, растопите в ней масло и вылейте омлетную смесь. Вначале омлет жарьте при небольшом нагреве, помешивая ножом, до образования легкой мягкой корочки, затем дожарьте в жарочном шкафу 3–5 мин. При подаче к столу нарежьте на порционные куски, полейте маслом и посыпьте зеленью.

# Омлет с сыром

Это блюдо отличается от предыдущего только тем, что в омлетную массу добавляют тертый сыр. Жарят и подают его так же, как натуральный омлет.

# Яичница с медом, вареньем

Разогрейте сливочное масло на сковороде и влейте взбитые яйца, смешанные с щепоткой соли. Обжарьте с обеих сторон до образования золотистой корочки. Затем переложите яичницу на тарелку, посыпьте сахарной пудрой или полейте медом, вареньем.

# Гоголь-моголь

Разотрите добела 2 желтка с 3 ст. ложками сахару, добавьте полстакана ягодного сока (малинового, вишневого, клубничного), щепотку соли, 2 стакана холодного молока и полстакана холодной воды. Взбейте и смешайте с 2 белками, предварительно взбитыми в пену.

# ТВОРОГ

Творог — один из наиболее ценных молочных продуктов. Он полезен как детям, так и взрослым. Творог — основной источник белка в молочном питании. Из творога можно приготовить более 120 различных блюд, причем многие из них лечебные, диетические. Творог употребляют в натуральном виде и в сочетании не только со сметаной, сливками, молоком, кефиром, но и с такими продуктами, как сахар, варенье, овощи, ягоды, фрукты. Его используют для приготовления различных вкусных и питательных кушаний.

## Творог с молоком

Творог положите в глубокую тарелку и залейте охлажденным кипяченым молоком. Молоко можно подать отдельно в стакане. В творог повышенной кислотности добавьте сахарный песок, молотую корицу.

## Творог со сметаной

Протертый творог положите в салатник или на тарелку и смешайте со сметаной. Отдельно в розетке подайте сахарный песок и молотую корицу.

## Творог со сметаной и морковью

Тщательно разотрите творог с тертой морковью, сахаром, сметаной и солью. Используйте для бутербродов.

## Творог с джемом или медом

Тщательно растертый творог перемешайте с джемом или медом до получения однородной массы, выложите на тарелку и подайте на стол.

## Творожная масса со сметаной

В протертый творог добавьте сметану, сахар, соль и ванилин по вкусу и размешивайте до тех пор, пока не получится однородная масса. Готовую массу положите горкой на тарелку и украсьте кусочками свежих или консервированных фруктов,

очищенными грецкими орехами. Вокруг массы по краю тарелки можно разложить зеленые листья салата.

## Пудинг из творога и риса

200 г риса, 300 г творога, 2 яйца, 1 ст. ложка сахарного песку, 25 г сливочного масла, $1^1/_2$ стакана сметаны, соль по вкусу.

Отварите в подсоленной воде рис до готовности, откиньте на дуршлаг и смешайте с протертым творогом, добавьте яйца и сахар. Полученную массу выложите на сковородку, смазанную сливочным маслом, и запеките в духовке. Подайте на стол со сметаной.

## Грорка

Соотношение продуктов — по вкусу.

Хорошо перемешайте творог со сгущенным молоком. Добавьте цедру лимона или апельсина. Выложите горкой на блюдо и залейте сверху хорошо взбитым сметанным кремом. Держите в холодном месте.

## Вареники ленивые

400 г творога, 1 яйцо, соль по вкусу, 2 ст. ложки сахарного песку, 30 г сливочного масла, $^1/_3$ стакана пшеничной муки, $^1/_2$ стакана сметаны.

В протертый творог положите яйца, соль, сахар, размягченное сливочное масло, пшеничную муку. Всё хорошо перемешайте до образования однородной массы. Полученную массу посыпьте мукой, раскатайте в пласт толщиной 1 см, разрежьте на полоски шириной 2–3 см. Затем полоски нарежьте на кусочки прямоугольной формы и положите на деревянные лотки или поднос, посыпьте мукой. Ленивые вареники опустите в кипяток и варите 6–8 мин на слабом огне. Подайте на стол горячими со сметаной.

## Сырники

500 г творога, 5–6 ст. ложек муки, 3 яйца, 1 стакан сахарного песку, 250 г маргарина, $^1/_2$ ч. ложки соды, изюм по вкусу.

Возьмите творог, добавьте муки для вязкости и яйца, растертые с сахарным песком. В полученную массу положите размягченный маргарин и соду, хорошо размешайте. Можно добавить изюм. Разделайте тесто на шарики и выпекайте в горячей духовке 20 мин.

## Творожная лакомка

500 г пшеничной муки в/с, 1 кг творога, 50 г изюма, 500 г маргарина, 1 яйцо, 250 г сахарного песку.

Творог смешайте с маргарином и взбейте в однородную массу. Всыпьте просеянную пшеничную муку и замесите тесто. Раскатайте его в пласт толщиной 10 мм. Формочкой вырежьте круглые лепешки диаметром 10 см. Смажьте яйцом и посыпьте сахарным песком. На середину изделия положите изюминку. Выпекайте при температуре 200–220 градусов.

## Рулет из творога

500 г творога, 250 г маргарина или сливочного масла, 1–1$^1/_2$ стакана муки, $^1/_2$ ч. ложки соды, растворенной в 2 ст. ложках кефира, соль по вкусу.

Разотрите творог с размягченным маргарином или маслом, добавьте остальные компоненты, замесите крутое тесто, придайте ему форму шара, поставьте в холодильник на 40 мин. Шар разрежьте на 4 части, каждую часть раскатайте отдельно, сверху положите начинку: нарезанные яблоки или густое варенье.

Закатайте рулеты, разложите на смазанном противне. Испеките и горячие посыпьте сахарной пудрой. Тесто получается необыкновенно нежным.

# Советы юному кулинару

Вам нужен только белок от яйца? Проколите скорлупу с обеих сторон толстой иглой. Белок вытечет, а желток останется в целости и сохранности.

Яйца при варке не потрескаются, если на дно кастрюли положить перевернутое блюдце. Яйца с треснутой скорлупой варят в сильно подсоленной воде.

Омлет будет пышнее, если в массу добавить воды из расчета 1 ч. ложка на 1 яйцо.

Омлет и яичницу следует жарить в небольшом количестве жира и на слабом огне.

Чтобы блюдо из творога было более нежным на вкус, перед его приготовлением творог следует пропустить через мясорубку или протереть через сито.

При приготовлении сырников часть муки можно заменить манной крупой.

# *МУКА, САХАР И ФАНТАЗИЯ* (торты, печенье, пироги, оладьи)

Профессия кондитера — одна из самых старинных. Еще в Древнем Риме демонстрировали свое искусство создатели сладких шедевров. В известной книге М. М. Пыляева «Старый Петербург» говорится, что на венчании племянницы Петра — будущей императрицы Анны Иоанновны — с герцогом Курляндским состоялся парадный обед в доме Меншикова. На главные столы поставили два огромных кондитерских пирога. Как только их разрезали, из-под них под бурное одобрение присутствующих выскочили карлик и карлица…

В работе кондитера есть нечто от сказки, загадочной и таинственной. Может быть, потому, что он имеет дело с кремами и апельсинами, миндалем и цукатами — этими непременными компонентами праздничной стряпни. А возможно, потому, что кондитер похож на доброго сказочного волшебника. Ведь, как и всякий добрый волшебник, он доставляет людям радость. Дети весело прыгают и хлопают в ладоши при виде похожего на красивую клумбочку пирожного. Взрослые улыбаются, любуясь фигурными украшениями на торте, который нередко представляет собой настоящее художественное произведение.

Бывает, что кондитер становится персонажем сказки. Когда маленькая героиня известного произведения Гофмана «Сказка о Щелкунчике и Мышином короле» попадает сквозь раскрытые

дверцы старого платяного шкафа в кукольное царство, там всё напоминает о кондитерском искусстве. Ворота сложены из миндального печенья, тротуар выложен плитами из сахара, сваренного с пряностями, кровли домов украшены лимонными цукатами, обелиск на площади — глазированный торт, а в бассейне фонтана вместо воды — сбитые сливки. Изящные принцессы в этой сказке собственноручно выжимают фруктовый сок, толкут пряности, чистят миндаль. Словом, ведут себя как обыкновенные кондитерши.

О кондитерах, об их мастерстве, говорится в другой, не менее известной сказке — «Трех толстяках» Юрия Олеши. Автор описывает кондитерский цех, напоминающий фруктовую лавку, полную сочных тропических плодов, и стоящее там сладкое, головокружительное благоухание, и лопающиеся пузыри на кипящем шоколаде, и белый крем, имеющий прелестный розовый оттенок.

Не случайно кондитеры становятся героями сказок. Значит, их профессия и впрямь волшебна, если смогла вдохновить сказочников.

Какими только сравнениями не награждаются торты и пирожные! Ильф и Петров с улыбкой говорили, что трубочки с кремом, те самые, которые надо есть с осторожностью, чтобы крем не выдавился с другого конца, — это «харч богов». В «Книге о вкусной и здоровой пище» подчеркивается, что торты и пирожные — «самый изысканный готовый десерт».

Что нужно для того, чтобы сделать торт?

В сущности немногое: мука, сахар, яйцо и… фантазия.

# ТОРТ НА СКОРУЮ РУКУ

Есть торты, которые не нужно печь. Да и труда они требуют куда меньше, чем обычные сладкие пироги. Вот несколько рецептов.

## Торт из печенья

Купите 500 г печенья. Сварите крем. Вскипятите сахарный сироп: на $^3/_4$ стакана воды — полкило сахарного песку. Банку сухого молока (250 г) смешайте с пачкой какао и 200 г сливочного масла. В эту смесь влейте сахарный сироп и хорошенько перемешайте. В форму (ее заменит невысокая кастрюлька) выложите слой печенья и смажьте его горячим кремом. Снова слой печенья, затем слой крема и так далее. Сверху смажьте кремом и посыпьте орехами. Поставьте торт в холодильник на 40 мин. Он готов.

## Торт ореховый

Для него также нужно готовое печенье, лучше сливочное (300 г). Чайную ложку картофельной и чайную ложку пшеничной муки смешайте и постепенно влейте полстакана холодного молока. Отдельно вскипятите стакан молока и, не торопясь, помешивая, влейте в него приготовленную массу. Когда крем загустеет, снимите кастрюлю с огня и остудите. 300 г сливочного масла, полтора стакана сахару и яйцо разотрите и смешайте с молочным кремом. Добавьте ванилин или натертую цедру лимона. Только после этого всыпьте в крем измельченное печенье и грецкие орехи (2 стакана). Размешайте. Выложите в форму.

Готовый торт поставьте в холодильник на несколько часов. Перед подачей на стол украсьте орехами.

## Пирожное «картошка»

Стакан сахарного песку размешайте с 2 ч. ложками какао, влейте стакан горячего молока и варите до тех пор, пока сахар не разойдется. 300 г ванильных сухарей пропустите через мясорубку и всыпьте в молочную массу, добавьте туда же 200 г сливочного масла и хорошо перемешайте. Разделайте шарики и обваляйте их в смеси из измельченных орехов, сахарной пудры и какао. Поставьте в холодильник на 1 ч.

## Пестрое пирожное

На 400 г печенья — 300 г масла, 2 яйца, 1 стакан сахарного песку, 200 г мармелада, 1 лимон, 100 г изюма.

Взбейте масло, понемногу добавляя взбитые с сахаром яйца, натертую лимонную цедру и лимонный сок, изюм, нарезанный на мелкие кубики мармелад, измельченное печенье. Всё смешайте в однородную массу и заверните во влажную целлофановую бумагу, придав ей удлиненную форму. Поставьте на 3–4 ч в холодильник. Подавайте, нарезав ломтиками.

## Торт «Северный»

200 г сливочного масла разотрите с 200 г молотых ванильных сухарей, 1 сырым яйцом и сахаром (по вкусу). Перемешайте, уложите плотно в форму, смоченную водой, и поставьте на холод. Перед употреблением выньте из формы и облейте фруктовым сиропом.

## Торт «Настенька»

В узкую кастрюлю положите 1 яйцо, 1 ст. ложку меда, 50 г сливочного масла или маргарина, $^1/_2$ стакана сахарного песку. Кастрюлю поставьте в блюдо с кипящей водой. Всё хорошо перемешайте до однородной массы. Добавьте 1 ч. ложку соды и 1 стакан муки. Кастрюлю снимите и из полученного теста выпеките 6 коржей. Коржи выпекайте 3–5 мин на листе, посыпанном мукой, при температуре 150°. Они должны быть золотистого цвета.

Крем (3 варианта):

1) 200 г сливочного масла и полбанки сгущенного молока;
2) 200 г сливочного масла и варенье по вкусу;
3) сметану взбить с сахаром.

Коржи смажьте кремом, обсыпьте крошкой.

## Лакомка

Хотите быстро сделать торт к чаю?

Возьмите банку сгущенного молока, 1–2 яйца, размешайте, добавьте чуть соли, четверть ложечки питьевой соды и стакан крахмала. Всё перемешайте и выпекайте в духовке или в «чуде» при температуре 150–170°. Крем — любой.

## Апельсиновое печенье

На 400 г маргарина или сливочного масла — 400 г сахарного песку, 5 яичных белков, цедра апельсина или лимона, 250 г муки.

Масло или маргарин разотрите с сахарным песком, добавьте апельсиновую или лимонную цедру, натертую на терке, и постепенно вливайте взбитые белки. В однородную массу добавьте муку. Затем чайной ложкой в шахматном порядке выкладывайте тесто на лист и выпекайте в духовке при температуре 160–170°.

## Сахарное печенье

На 600 г муки — 200 г сахарного песку, 2 яйца, пачка маргарина (250 г).

Смешайте сахарный песок, маргарин, яйца, добавьте муку, соду на кончике ножа, замесите тесто. Раскатайте его, из пласта теста вырежьте фигурки разной формы, уложите их на противень и выпекайте в духовке.

## Рассыпчатое печенье

7 стаканов муки, 4 яйца, 350 г нетвердого сливочного маргарина, 2 стакана сахарного песку, $^1/_2$ ч. ложки соды.

Смешайте муку, сахар, соду, маргарин и разомните. Добавьте яйца, перетрите смесь руками — получится крошка. Всыпьте половину смеси на хорошо смазанный маргарином противень (лучше с высокими бортиками), прижмите рукой, смажьте кислым повидлом или вареньем, засыпьте начинку оставшейся крошкой, вновь ее обожмите и выпекайте при температуре 180–220°, пока хорошо не зарумянится. Полуостывший «пирог» разрежьте на квадратики, треугольнички, ромбики — их получается много — и уложите на блюдо.

# СЕКРЕТЫ МОИХ ПИРОГОВ

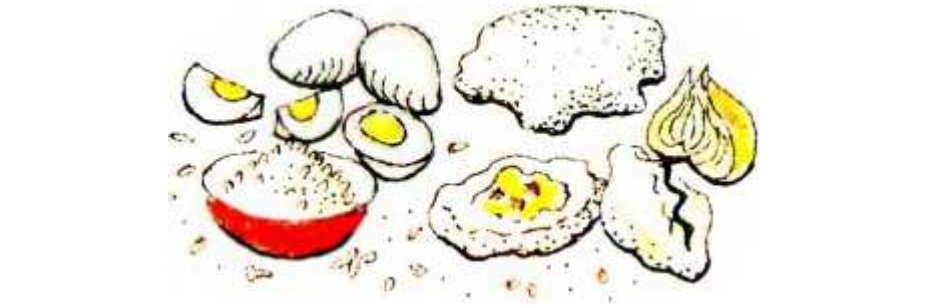
Итак, возьмите 1/2 л молока, одну литровую банку муки (не у всех есть весы!), 1/2 ст. ложки сухих дрожжей, 1 ст. ложку растительного масла, по 50 г сливочного масла и маргарина, 1 ст. ложку сахарного песку, 1/4 ч. ложки соли. Яиц не класть!

Начнем готовить тесто. В теплом молоке растворите дрожжи, сахар; поставьте в теплое место, закрыв посуду полотенцем. Через 1 1/2—2 часа положите все остальные продукты, муку и жир (масло и маргарин надо растопить) и, не давая остыть, начинайте замешивать тесто. Муку сыпьте постепенно, разбивая ложкой комки. Хорошенько вымешайте тесто, а затем 20–30 мин взбивайте его кулаком. Если у вас дома есть кухонный комбайн, можно воспользоваться им. Когда тесто будет отходить от стенок посуды и начнет «пыхтеть», поставьте его, закрыв сверху полотенцем, в теплое место, чтобы поднялось. Через 1 1/2—2 ч (время зависит от качества дрожжей), когда объем теста увеличится втрое, выложите его для разделки на доску или стол, посыпанный мукой.

Если вы решили испечь маленькие пирожки, сделайте небольшие шарики, дайте им слегка подойти, а затем раскатайте в лепешки толщиной 0,5 см и положите начинку. Защипите пирожки и этой стороной положите на смазанный маслом противень. Перед выпечкой верх у пирожков смажьте взбитым яйцом.

Можно испечь один большой пирог — это гораздо быстрее. Тут есть свои секреты. Чтобы нижняя часть пирога поднялась и была сухой, слегка посыпьте нижний пласт пирога крахмалом, а потом уже выкладывайте начинку. Дайте пирогу подняться в теплом месте 15–20 мин, потом смажьте его яйцом и в нескольких местах проколите кончиком ножа или вилкой. Когда поставите пирог в духовой шкаф, 5 мин подержите дверцу приоткрытой, чтобы тесто поднималось постепенно. Сначала поставьте противень на третий ряд, а когда дно пирога подрумянится, поднимите на самый верх.

А теперь о начинках. Они могут быть самыми разными.



## Из риса и яиц

1/2 стакана риса, 100 г сливочного масла или маргарина, 2 яйца, головка репчатого лука.

Отварите рис до не полной готовности. Поджарьте мелко нарубленный лук, добавьте рис и масло и, помешивая, подержите на огне 2–3 мин, чтобы начинка пропиталась жиром. Остудите. Разотрите вилкой 2 яйца, сваренных вкрутую, положите в приготовленную начинку.

## Из квашеной капусты

1 кг капусты, 2 яйца, 2–3 головки репчатого лука, растительное масло.

Капусту отожмите, а если она очень кислая, добавьте 250 г свежей мелко нарубленной капусты и тушите вместе с растительным маслом почти до готовности (лучше всего в гусятнице). Поджарьте мелко нарубленный лук, соедините его с капустой и мелко нарубленными яйцами.

## С зеленым луком

На 300 г зеленого лука — 2 ст. ложки маргарина, 5–6 яиц, соль по вкусу.

Нашинкуйте зеленый лук и слегка спассеруйте с жиром. Лук смешайте с мелко нарезанными вареными яйцами, одно яйцо введите в начинку сырым, посолите.

## С картофелем

На 500 г картофеля — 2 луковицы, 2 ст. ложки масла или маргарина, 2 яйца, соль по вкусу.

Картофель очистите и отварите в подсоленной воде. Слив воду, подсушите картофель полотенцем и еще горячим

пропустите его через мясорубку. В картофельную массу добавьте пассерованный лук, масло, сырые яйца, соль и всё перемешайте.

## Фарш ливерный

Легкое и сердце отварите до готовности, печень пожарьте. Затем субпродукты измельчите на мясорубке, заправьте солью, перцем, белым соусом и перемешайте.

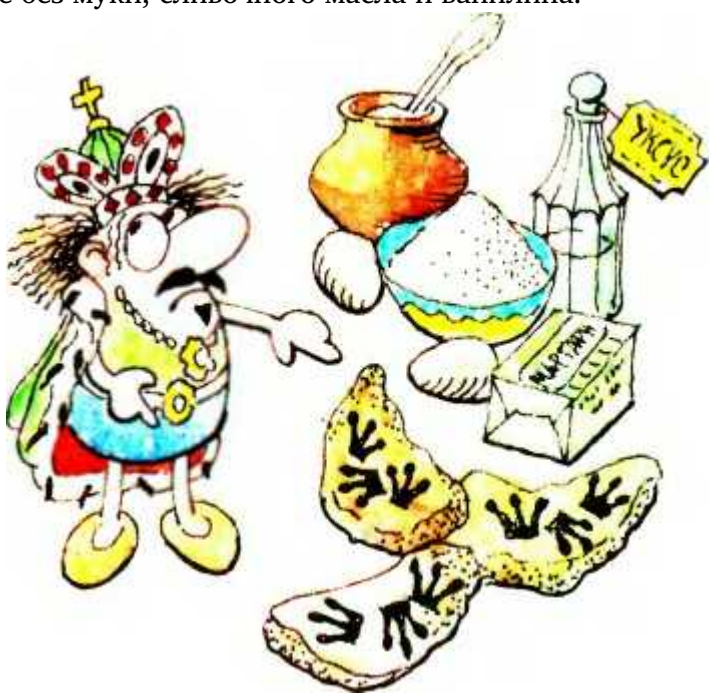
## Фарш мясной с луком

Подготовленную мякоть мяса опустите в кипящую воду и доведите до кипения.

Затем нагрев уменьшите и продолжайте варку мяса при температуре 85–90° до его готовности. Охлажденное вареное мясо вместе с пассерованным луком пропустите через мясорубку, добавьте зелень, специи, соль и всё перемешайте. Мясной фарш можно также приготовить с рисом и яйцом.

## Фарш творожный

В протертый творог добавьте яйца, муку, сахар, сливочное масло, ванилин и тщательно перемешайте. Для блинчиков фарш готовьте без муки, сливочного масла и ванилина.



## «Королевский пирог»

Для теста —4 желтка, 4 стакана муки, 3 ст. ложки сметаны, 2 пачки маргарина, 2 стакана сахарного песку, 1 ч. ложка соды, погашенной уксусом.

Для крема —4 яичных белка, $^{1}/_{й}$ стакана сахарного песку, 1 стакан любого варенья.

Растопите маргарин, всыпьте сахар, добавьте желтки, сметану, муку, погашенную соду. Тесто разделите на 4 коржа и пеките на сковороде. Горячие коржи смажьте кремом, взбитым до густоты.

## СЕМЕЙСТВО БЛИНЧИКОВ

Трудно сказать, кто в этом семействе главный. То ли блины, приготовленные из дрожжевого теста со всякими премудростями, то ли пышные оладьи, то ли обычные блинчики. В любом случае это популярное блюдо, и мало кто откажет себе в удовольствии полакомиться им.

## БЛИНЫ

В принципе все блины готовятся одинаково: в теплую воду или молоко кладут дрожжи, сахар, соль, яйца, муку. Тесто ставят бродить в теплое место, и часа через три оно готово. Все остальное зависит от пропорции продуктов. Тесто для блинчиков по густоте должно напоминать жирные сливки. Блинчики обычно обжаривают с двух сторон. Если же их делают с фаршем, то обжаривают с одной стороны. Фарш кладут на обжаренную сторону блинчика, сворачивают его конвертом и снова обжаривают.

### Обычные блины

2 стакана муки, 4 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка свежих дрожжей, 1 ст. ложка сахарного песку, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Яйца разотрите с сахаром и солью, добавьте $^1/_3$ молока, растительное масло, муку и замесите тесто. Оставшееся молоко добавляйте постепенно. Если образуются комочки, тесто процедите через сито. Дайте ему полчаса постоять и потом жарьте блинчики.

### На кислом молоке

2 стакана пшеничной муки, 4 яйца, 100 г сливочного масла, 1 ст. ложка сахарного песку, 2 стакана кислого молока, 4 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

Белки в это тесто введите взбитыми и только после того, как оно замешано.

## ОЛАДЬИ

Тесто для них готовьте более густое, чем для блинов. В него можете добавить овощи, фрукты, орехи, сыр.

### *Обычные оладьи*

2 стакана муки, 2 стакана молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сахарного песку, 1 ч. ложка сухих дрожжей, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.

### *С морковью*

К продуктам, приведенным в предыдущем рецепте, добавьте 4 морковки, натертые на мелкой терке. Морковь введите в тесто за 10 мин до окончания его брожения.

### *С яблоками*

2 стакана муки, 2 стакана воды, 1 яйцо, 800 г яблок, 1 ст. ложка сахарного песку, 1 ч. ложка дрожжей, 1 ст. ложка растительного масла, соль по вкусу.

Яблоки, натертые на крупной терке, введите в тесто за 10–15 мин до конца брожения.

### *Начинка из творога с морковью*

500 г творога, 2 ст. ложки сахарного песку, 6 морковок, 2 ст. ложки маргарина, 2 яйца, ванилин.

Морковь натрите на мелкой терке и тушите вместе с маргарином 6–8 мин, остудите и смешайте с остальными компонентами.

## *Начинка из картофеля с грибами*

7 картофелин, 7 сухих грибов, 1 стакан молока, 2 луковицы, 3 ст. ложки маргарина, соль, перец по вкусу.

Протрите отваренный картофель, влейте в него горячее молоко, добавьте сваренные и мелко нарубленные грибы, обжаренный лук, соль, перец.

## *Советы юному кулинару*

Муку нужно обязательно просеять через сито, чтобы удалить из нее посторонние примеси, разрыхлить и обогатить ее кислородом. Изделия из просеянной муки получаются пышными, с равномерной пористостью.

Сдобное тесто будет ярко-желтым, если добавить в него желтки, с вечера растертые со щепоткой соли и простоявшие до утра в холодном месте.

Готовый торт нельзя сразу выносить на холод, так как от резкого перепада температуры он может осесть.

# КИСЕЛИ, ЖЕЛЕ, НАПИТКИ

«Молочные реки, кисельные берега» — эти образы пришли к нам из русских народных сказок. Сейчас кажется странным сравнение киселя с берегами рек, но в те далекие времена, когда складывались эти сказки, кисели были иными. В Древней Руси кисели готовили плотными, упругими, напоминающими студень, холодец. В основе их были ржаные, овсяные, пшеничные отвары. По вкусу они были кислые, квасные. Цвет имели серовато-коричневый, чем и напоминали обычный для русских рек береговой суглинок.

Ржаные и овсяные кисели готовили кисельщики, варили их в больших количествах, специально для продажи. До сих пор в Москве существуют Большой и Малый Кисельные переулки, где когда-то селились кисельщики.

Если вначале кисели были кисловатыми, то позже в них стали добавлять мед, варенье, ягодные сиропы. Кисель стал блюдом, завершающим обед. С появлением в меню российских жителей картофеля кисели стали готовить с крахмалом.

Кисели — исконно русское блюдо, которое вошло в кухни других народов и стран, несколько видоизменившись при этом. Так, немецкие кисели готовят с корицей, французские — с ванилью.

Существует множество рецептов киселя, этого старинного

русского десерта. Его готовят из фруктов, ягод, шоколада, добавляя орехи, какао, квас, кофе, вино. Кофейный кисель, например, заваривают не водой, а молоком.

Кисель с каждым днем становится все более рядовым, малолюбимым блюдом. Думаю, следует вернуть киселю, а точнее — всему разнообразному семейству киселей, его первоначальное значение и сделать вновь синонимом желанного, лакомого, изысканного блюда. Это в наших руках: надо лишь облагородить кисели, уделить им больше внимания, лучше понять их возможности, проявив больше фантазии и вкуса. Вот тогда они вновь станут сказочным блюдом.

## *Несколько советов по варке киселей*

Для заваривания кисельных блюд применяются различные виды крахмала: картофельный, кукурузный, рисовый, пшеничный.

Норма крахмала на 1 л воды, сока, пюре или других жидкостей при заваривании киселей:

| Вид киселя | Состав |
|---|---|
| Густой | 75—90 г или 1 ст. ложка картофельного крахмала на 1 стакан жидкости |
| Средний | 45—55 г картофельного крахмала или 1 десертная ложка на 1 стакан жидкости |
| Жидкий | 40 г кукурузного крахмала (или 20 г картофельного крахмала) или 1 ч. ложка на 1 стакан жидкости |
| Кисельная подливка (соус) | 25 г кукурузного крахмала |

Кукурузный крахмал, как вы заметили, вдвое слабее картофельного. При использовании картофельного крахмала кисель только доводят до кипения, а при заваривании

кукурузным кипятят еще 5 мин.

3. Густые кисели после застывания можно наслаивать (заливать) разнообразными слоями: слой ягодного, слой молочного, слой шоколадного и т. д.

4. При варке киселей всю жидкость надо разделить на 5 частей, в $^1/_5$ развести крахмал, в остальной — сахар. Затем меньшую часть жидкости влить струйкой в большую, кипящую при непрерывном помешивании.

5. Сахар в кисели надо добавлять по вкусу и в зависимости от индивидуальных потребностей. Но при этом следует знать, что, чем гуще кисель, тем больше требуется сахара.

# Кисель из яблок

Яблоки тщательно промойте, нарежьте дольками или ломтиками, залейте горячей водой и варите в закрытой посуде до готовности. Затем отвар слейте и процедите, а разваренные яблоки протрите через сито, соедините с отваром, прибавив по норме воду, сахар, и нагрейте до кипения. Влейте крахмал, разведенный холодной кипяченой водой, быстро размешайте, нагрейте до кипения. Готовый кисель охладите.

# Кисель из слив

Сливы переберите, промойте в холодной воде и варите в небольшом количестве воды в закрытой посуде в течение 7—10 мин, затем ягоды протрите. К полученному пюре прибавьте сахар, нужное количество воды, нагрейте до кипения. Картофельный крахмал разведите холодной кипяченой водой, процедите, затем влейте в горячий отвар, быстро размешайте и, помешивая, нагрейте кисель до появления первых признаков закипания, но не кипятите.

# Кисель из брусники

Бруснику переберите, хорошо промойте, после чего обдайте кипятком и разомните в неокисляющейся посуде деревянным пестиком. Размятые ягоды залейте остуженной кипяченой водой (1:1), размешайте и дайте настояться в течение 30 мин.

Сок слейте через частое сито или отожмите через марлю. Оставшуюся мезгу (выжимки от ягод) залейте пятикратным количеством горячей воды и кипятите 10–15 мин. После этого отвар процедите, отжимая мезгу. Четвертую часть этого отвара отлейте в отдельную посуду, охладите, разведите в нем крахмал и быстро размешайте. Влейте крахмал в горячий отвар за один прием.

Затем, помешивая, прогрейте кисель до первых признаков кипения, но не кипятите. После этого кисель снимите с огня, влейте в него охлажденный ягодный сок и размешайте. Добавьте в горячий кисель сырой сок, это придаст ему вкус и аромат свежих ягод. Кроме того, кисель немного охладится, что предохранит его от разжижения. Сваренный кисель налейте в стаканы и охладите. Так же можно варить кисель из смородины, клюквы и других ягод.

# Кисель из молока

Молоко процедите, нагрейте до кипения, добавьте сахар, размешайте и вновь нагрейте. После того как молоко закипит, влейте в него предварительно разведенный холодным молоком процеженный через сито крахмал и, непрерывно помешивая, проварите при слабом кипении 3–5 мин. В готовый кисель прибавьте растворенный в горячей воде ванилин и хорошо перемешайте. Затем горячий кисель разлейте в стаканы и охладите.

# Кисель, но… не ягодный

### *Шоколадный*

В 1 ст. ложке холодного молока размешайте 2 ч. ложки порошка какао, 3 ч. ложки сахарного песку, чтобы получилась однородная, без комков масса. Отдельно, как обычно, приготовьте крахмал. Вскипятив стакан молока, снимите с огня и влейте в него какао-массу. Поставьте снова на огонь и влейте крахмал, кипятите не дольше 1 мин, иначе уйдет аромат какао. Ванилин, как и в медовых киселях, использовать не стоит: он забьет аромат какао или меда.

### *Овсяный*

Измельчите в кофемолке 5 ст. ложек геркулеса или овсяной крупы. Вскипятите стакан молока и растворите в нем 1 ст. ложку меда. Отдельно размешайте в холодном молоке 2 ст. ложки овсяной муки для среднегустого или 4 ст. ложки для густого киселя. (Жидкий кисель из овсянки лучше не делать: он получится невкусным.) Дальше действуйте, как обычно. Так же готовятся кукурузный и рисовый кисели.

### *Молочно-медовый*

Доведите до кипения стакан молока и размешайте в нем столовую ложку меда. В отдельной чашке разведите крахмал: на $^1/_2$ ч. ложки крахмала— 1 ст. ложку холодного молока. Получится жидкий кисель. Для густого киселя крахмала берется вдвое больше. Как только молоко закипит, влейте крахмал и варите кисель 4 мин на слабом огне, непрерывно помешивая его. Готовый кисель вылейте в стакан, посыпьте щепоткой сахарного песка или пудры, чтобы на поверхности киселя образовалась пенка.

# НАПИТКИ

## Напиток с вишневым соком

В бокал положите 50 г сливочного мороженого, влейте 3–4 ч. ложки натурального вишневого сока и $^3/_4$ стакана молока, тщательно перемешайте.

## Медовый напиток

Смешайте натертое яблоко с 4 ст. ложками меда, соком половины лимона и 2 стаканами молока. Разлейте в стаканы и украсьте ломтиками яблока.

## Синьор-помидор»

120 мл томатного сока, 1 желток, 2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка чеснока или зеленого лука.

Лук разотрите с солью в ступке. Всё перемешайте и взбейте. Напиток подавайте охлажденным.

## «Карлсон»

130 мл молока, 20 г варенья.

Этот напиток готовят холодным или горячим.

## «Золушка»

Разотрите 2 яичных желтка с 4 ст. ложками сахарного песку, залейте $^1/_2$ стакана кипящего молока, быстро перемешайте и охладите. Затем поочередно влейте тонкой струйкой $1^1/_2$ стакана

разных (имеющихся у вас дома) ягодных соков. Хорошо взбейте, подавайте охлажденным.

## Праздничный напиток

1 стакан кипяченой воды, 1 ст. ложка меду, 1 г лимонной кислоты или сок 1 лимона.

В горячую воду введите мед, кипятите 5 мин, добавьте сок лимона или лимонную кислоту. Перелейте в кувшин, охладите и подайте к столу.

## Лимонад

Нарежьте кружочками 5 лимонов, выньте зернышки, положите лимоны в кастрюлю, засыпьте 300 г сахара, влейте 2 л воды и кипятите, пока не выкипит пятая часть воды. Подавайте на стол обязательно охлажденным.

## Кефир с морковью

1 л кефира, 150 г моркови, 1 лимон, 1 ст. ложка сахарного песку или меда.

Миксером смешайте кефир, натертую на мелкой терке морковь, сок лимона, сахар или мед. Подавайте охлажденным.

**«Зеленый»**

150 мл кефира, 2 ст. ложки зелени.

Зелень — лук, укроп, петрушку — разотрите с солью в ступке, смешайте с кефиром, напиток подайте охлажденным.

## Желе из брусники и других ягод

В брусничный сок насыпьте сахарный песок (600 г на 1 л сока), уварите на небольшом огне, добавьте распущенный желатин (35–40 г), слегка остудите и разлейте по формам. Таким же способом можно приготовить желе из любой другой ягоды, только в сладкую ягоду сахара нужно добавлять гораздо меньше (по вкусу).

## Брусничное молоко

2 стакана простокваши, $^1/_2$ л молока, 150 г брусничного варенья, щепотка ванилина.

Простоквашу хорошенько перемешайте с молоком, а затем

добавьте брусничное варенье и ванилин, взбейте миксером или венчиком до однородной, слегка пенистой массы.

## «Растрепка»

1 л простокваши или кефира, 150 г черной смородины, 2 ст. ложки сахара.

Смородину вымойте, протрите сквозь частое сито, размешайте с простоквашей или кефиром, добавьте сахар и тщательно «растрепите». Вместо смородины можно использовать клубнику, малину, голубику, жимолость и другие ягоды.

## «Старик Хоттабыч»

120 г холодного кефира, 30 г фруктового сиропа, молотая корица на кончике ножа.

Смешайте, взбейте, посыпьте тертым шоколадом.

## «Богатырь»

На 4 порции — 1 стакан фруктового сока, 2 стакана холодной простокваши или кефира, 2 ч. ложки сахарной пудры, 4 кубика льда.

Все компоненты влейте в миксер, добавьте сахарную пудру и хорошенько взбейте. Лед положите перед подачей.

## Коктейль лимонно-сметанный

На 5–6 порций — половинка или целый лимон (по вкусу), 2 стакана сметаны, $^1/_2$ л крепкого, горячего, несладкого чая, 4 ст. ложки меда.

Мед распустите в чае, жидкость охладите. Добавьте сметану, перемешайте и влейте сок лимона. Подавайте коктейль хорошо

охлажденным.

## Чай

Итак, с чего начать? С самого простого? Но все «простое» просто лишь на первый взгляд. Задумывались ли вы, ребята, почему такой привычный для вас чай иногда бывает как подслащенная и подкрашенная теплая водичка из-под крана, а иногда — как ароматный бальзам?

Поэты и философы испокон веков преклонялись перед чудодейственной способностью чая снимать физическую усталость, поддерживать дух, укреплять волю и обострять зрение. Некоторые из них даже утверждали, что чай — это один из важнейших ингредиентов (к сожалению, легендарного) напитка бессмертия. Чайная церемония, конечно со многими изменениями, — это единственный азиатский обычай, который распространился во всем мире, в том числе и у нас. В России чай стали употреблять с 1638 г., после того как монгольский Алтын-хан прислал в подарок царю Михаилу Федоровичу 4 пуда чайного листа.

Хочется порекомендовать вам два способа заваривания чая.

1. Кипятим воду в чайнике. Затем насыпаем чай в сухой, чистый фарфоровый чайничек (1 ч. ложку на стакан воды). Чайничек ставим подогреваться на большой кипящий чайник. Затем в чайничек наливаем немного кипятка — так, чтобы вода только покрыла чай. Снова подогреваем его пару минут. Наконец доливаем его кипятком и снова ставим на 5–7 мин на открытый чайник, в котором продолжает кипеть вода. Если заваривается одна порция чая, чайничек наливается не более чем до половины.

Полученную таким способом заварку разливаем по чашкам и в зависимости от того, хотим ли чаю покрепче или послабее, доливаем в чашку соответствующее количество кипятка.

2. В большой фарфоровый чайник засыпаем соответствующее количество чая, завариваем небольшим количеством кипятка, а затем доливаем кипящей водой из расчета чашка воды на человека. Чай, заваренный таким способом, не разбавляется водой. Это так называемый английский способ.

К чаю можно подать лимон, молоко (горячее), немножко сливок (сырых или кипяченых), варенье, печенье, сдобу — нет предела фантазии.

Очень бодрит утром перед напряженным днем горячее молоко, разбавленной крепкой заваркой чая ($^1/_3$ чашки заварки и $^2/_3$ горячего молока).

В чайничек для заварки можно бросить маленький кусочек апельсиновой корки, чай приобретет приятный и легкий запах апельсина.

Думаю, ребята, вы овладеете искусством приготовления чая и полюбите этот чудесный бодрящий напиток так, как он того заслуживает.

## Кофе

Кто из вас не испытал удовольствия, поднося ко рту чашечку ароматного кофе? Гениальный композитор Иоганн Себастьян Бах (1685–1750) в честь кофе создал «Кофейную сонату», а польский ученый-иезуит Крушиньски в 1769 г. написал «Трактат, посвященный описанию надлежащего способа употребления турецкого кофе». Кофе, или «арабский боб», поначалу применявшийся как лекарство, становится каждодневным, привычным напитком. Благодаря содержанию кофеина кофе

действует возбуждающе, устраняет чувство усталости и «проясняет мысли». Именно это качество сделало его любимым напитком писателей и ученых, работающих по ночам, студентов и школьников-старшеклассников, готовящихся к экзаменам. Разумеется, вам, ребята, нельзя злоупотреблять им, но чашечка кофе утром перед школьными занятиями или днем перед приготовлением уроков взбодрит вас и повысит работоспособность. Нелишне напомнить, что нельзя пить кофе на ночь, если вы хотите нормально выспаться и встать утром со свежей головой.

Рецептов приготовления кофе великое множество, я же хочу познакомить вас с самыми распространенными.

И последнее. Знайте, что для заваривания кофе, если нет кофейника, может быть использована лишь для этого предназначенная кастрюлька, которую надо содержать в чистоте, тщательно моя после каждого употребления, чтобы посторонние запахи не нарушили неповторимого аромата кофе.

Порция на одного человека (классическая): 1 ч. ложка с верхом молотого кофе на 1 стакан воды.

1. Простейший способ заваривания кофе.

В кипящую воду засыпаем кофе. Тут же, не допуская, чтобы вода снова закипела, снимаем кастрюльку с плиты и накрываем ее крышкой или тарелочкой. Через 5 мин кофе процеживаем в чашки (их следует предварительно прогреть, ополоснув горячей водой, чтобы кофе не остывал слишком быстро).

2. Кофе по-турецки.

Воду, в которой разведены две ложечки сахара, доводим до кипения, всыпаем как можно более тонко смолотый кофе, позволяем ему закипеть лишь один раз, и этот душистый пенистый (!) напиток разливаем в маленькие чашки. Весьма изысканным будет пить кофе с козинаками (если посчастливится купить!).

3. Кофе по-арабски.

Готовим так же, как по-турецки, с той лишь разницей, что сначала добавляем щепотку корицы, а уж затем кофе.

4. Растворимый кофе.

Ложечку порошка опускаем в чашку кипятка и размешиваем. В кофе добавляем, по желанию, молоко или сливки (сырые или кипяченые).

Кроме того, в кипящую воду до кофе можно положить кусочек шоколада или всыпать щепотку какао. Кофе, приготовленный таким способом, будет еще вкуснее, если в чашке предварительно растереть добела желток с сахаром. Стоит попробовать!

Обращаем ваше внимание, ребята, что диетологи советуют

утром на завтрак пить кофе с молоком, а не черный.

# *МАЛЕНЬКИЕ ЗАКУСКИ ДЛЯ МАЛЬЧИШНИКА ИЛИ ДЕВИЧНИКА*

Все закуски должны быть очень маленькими — на два укуса. К ним подают маленькие горячие жареные гренки из пшеничного или черного хлеба в форме треугольника, ромбика, квадратика и т. д.

Приготовим с вами, ребята, что-нибудь оригинальное, но не очень сложное. Что вы скажете, например, о горячих бутербродах (они называются **тартинки)?**

Пшеничный или ржаной хлеб нарежьте ломтиками толщиной около 1 см и обжарьте в масле с обеих сторон. Затем намажьте горячий бутерброд (уже только с одной стороны) сливочным маслом и сверху на него положите различные продукты из тех, что есть под рукой. Это как бы открытая начинка. Тут уже дело за вашей фантазией! К примеру, начинка из мелкорубленых яиц, а сверху — дольки маринованного помидора, огурца, вареной свеклы. Или тонкий ломтик сыра, а сверху — тертый сыр, перемешанный с мелкорубленым чесноком и кусочком масла для смаЗки. Попробуйте положить на горячий бутерброд мясной или рыбный паштет, затем ложку майонеза или томатной пасты. Рыбный паштет вы легко приготовите сами простым способом: купите в магазине банку любых консервов типа сардин, удалите кости, а мякоть разомните вилкой вместе с соусом из банки. Подойдут и консервы в томате, тогда и томат-паста не

потребуется.

Перед подачей на стол тартинки посыпьте тертым сыром и запеките в духовке, подавайте горячими.

# Пикантная закуска

Брынзу, натертую на мелкой терке, и некислый творог, взятые поровну, перемешайте, выложите на листок салата и украсьте веточкой красной, черной смородины или зелени.

# Закуска «Весенний каприз»

Мелкий картофель отварите, очистите, разрежьте на половинки и уложите в салатник на листья салата. Сверху разместите кружочки вареных яиц, кусочки филе сельди или очищенные кильки. С помощью кондитерского мешка украсьте густым майонезом, посыпьте зеленью укропа и петрушки.

# Печеный картофель

Мелкий или средний картофель помойте, нарежьте крест-накрест, положите на противень, посыпьте крупной солью и запеките до готовности. К блюду подайте сливочное масло, зелень петрушки, укропа, зеленого лука, редиса.

# Закуска «Загадка»

Мелкие морковь и свеклу хорошо промойте, положите на противень и запеките в духовом шкафу до готовности. Грецкие орехи очистите, обжарьте, порубите, перемешайте с крупной солью, обваляйте в этой смеси готовые овощи и положите в салатник горкой.

# Яйца с кильками

Яйца, сваренные вкрутую, нарежьте кружками. На каждый кружок положите филе кильки или салаки, свернутое кольцом. Разложите на листе салата. Кольцо свернутой кильки заполните майонезом. При подаче к столу оформите зеленью и салатом.

Так же можно приготовить сельдь с яйцом. В этом случае филе сельди нужно нарезать продолговатыми кусочками и свернуть их колечками.

# Яйца в майонезе

Яйца, сваренные вкрутую, очистите, разрежьте вдоль на половинки, положите желтком вверх на блюдо с листьями салата. При подаче яйцо покройте майонезом, пользуясь чайной ложкой. Украсьте блюдо горошком и помидорами.

# Закуска «Быстро»

Рис отварите, откиньте на сито, охладите, добавьте зеленый горошек и ветчину, нарезанную мелкими кубиками, черный молотый перец, готовые горчицу и майонез. Приготовленной смесью нафаршируйте половинки вареных яиц и посыпьте рублеными орехами. Подайте на бумажной салфетке.

# Закуска «Восток»

Свежую морковь обмойте, почистите и натрите на терке соломкой. Свежие гранаты разберите на зернышки, смешайте с морковью, полейте сметаной, добавьте немного сахарного песку, выложите на листики салата и посыпьте рублеными и обжаренными грецкими орехами.

# Пикантная икра

2 крупных спелых баклажана (такие не будут горчить), чеснок, 2 ст. ложки майонеза, щепоть соли, зелень, 5–7 ломтиков серого хлеба.

Баклажаны испеките, дайте им остыть, очистите от кожуры. Мелко порубите, добавьте майонез, соль, один зубчик мелко нарезанного чеснока и взбейте до однородной массы. Полученную икру положите на поджаренные ломтики хлеба, посыпьте зеленью.

# Салат «Каприз»

В салатницу уложите слоями отварной картофель, лук, рубленые яйца, очищенные свежие огурцы, затем нарезанные кусочками яблоки, насыпьте невысокими холмиками вишни без косточек, сделайте ножом узкие отверстия в салате, залейте сметаной и поставьте на холод на 3–4 ч. Салат готов. Подавайте кусочками, как торт. Очень вкусно!

# Закуска «Аджария»

1 десертная ложка лимонного сока, 1–2 ст. ложки уксуса, 1–2 ст. ложки растительного масла, 3 стручка сладкого перца (тушеного или маринованного), 1 луковица (небольшая), 1 ст. ложка мелко нарубленной зелени петрушки, 1 десертная ложка горчицы, белый хлеб, масло для жарки, 4 яйца.

Из сока лимона, уксуса, растительного масла, мелко нарубленной зелени петрушки, горчицы, репчатого лука и сладкого перца приготовьте соус. Ломтики хлеба (примерно с палец толщиной) обжарьте и полейте этим соусом; сверху на каждый ломтик положите по кусочку крутого яйца и полейте соусом.

# Овощи в кочане

Вокруг подготовленного кочана свежей капусты положите салат. На маленькие шпажки нанижите свежие овощи: помидоры, огурцы, редис, морковь, свежий или маринованный красный перец, чередуя их с зеленью. Шпажки воткните в кочан. Подайте как отдельное блюдо или как гарнир.

# Яйца, фаршированные грибами

У очищенных крутых яиц срежьте часть белка (для устойчивости), разрежьте пополам и выньте желток. Вареные грибы мелко нашинкуйте и обжарьте. Смешайте с мелко нарезанным и обжаренным до золотистого цвета репчатым луком и нарубленными яичными желтками. Яичные белки наполните подготовленным грибным фаршем. Выложите на блюдо. Заправьте майонезом, острым соусом или сметаной. Оформите зеленью.

# *ПРАЗДНИЧНЫЙ СТОЛ*

В вашу семью приходит праздник. Как порадовать гостей и самим порадоваться? Праздничные хлопоты закружили и вас, друзья, вот где вы можете показать свое кулинарное искусство! Предлагаю несколько рецептов блюд для праздничного обеда с друзьями или в семье. Проявите фантазию в подборе блюд и устройте для своих близких настоящий праздник!

# Коктейль-салат

Мелко нашинкуйте вареную морковь, свежий или соленый огурец, репчатый лук и зелень, приготовьте маленькие кусочки отварного мяса (свинины, курицы) или колбасы. Отварите несколько яиц. Разложите всё слоями в большие бокалы: морковь, потом мясо или колбасу, затем зелень и т. д. Слои должны сочетаться по цвету — оранжевый, бежевый, зеленый… Сверху положите вареное яйцо: разрежьте его на 4 части, не доводя разрез до конца, — получится своеобразный цветок. Теперь большой ложкой берите майонез или сметану и осторожно заливайте, не перемешивая. Сверху в цветок из яйца воткните веточки петрушки, укропа. Бокалы поставьте на красивое блюдо, положите вилки или пластмассовые ложечки и подавайте.

# Фанцузский салат

Сварите вкрутую 5 яиц и остудите их. Очистите 5 свежих яблок, мелко порежьте 2 луковицы. Яйца натрите на крупной терке, яблоки тоже. Всё смешайте с майонезом. Не солите!

# Салат «Девичьи слезы»

Черную редьку очистите от кожуры, натрите на крупной терке. Так же натрите несколько свежих яблок. Репчатый лук нарежьте тонкими дольками. Заправьте всё майонезом. Не солите. Подавайте сразу после приготовления.

# Яйца с сырным кремом

Сваренные вкрутую яйца разрежьте поперек на две половинки, выньте желтки, разотрите их со сливочным маслом, добавив тертый сыр и рубленую зелень. В полученную массу маленькими порциями положите сметану, разотрите до однородной массы, посолите и поперчите. У белков срежьте верхушки, чтобы половинки яиц, не падая, стояли на блюде. Дно блюда сплошь выложите зеленью, на нее поставьте половинки яиц. Затем заполните их сырным кремом и украсьте веточками зелени. По краям блюда положите гарнир: отваренные картофель, морковь и свеклу, зеленый лук.

# Закуска «Ананас»

600 г картофеля, 1–2 сельди, 1 луковица, 2 вареных желтка, 1 ст. ложка сметаны. Для украшения — 150 г сливочного масла, несколько зеленых перьев лука, вареная морковь.

Картофель очистите и сварите в подсоленной воде.

Сделайте пюре. Сельдь очистите, отделите филе, выньте кости. Если она слишком солона, залейте ее небольшим количеством молока и оставьте на 2–3 ч.

Пропустите сельдь через мясорубку вместе с сырым луком и вареными желтками, можете добавить небольшое яблоко. Полученную массу соедините с остывшим картофельным пюре, добавьте немного сметаны и размешайте до однородной массы. Затем смазанными растопленным маслом руками оформите «ананас», приплюснув нижнюю часть для устойчивости, и поставьте его на небольшую плоскую тарелку. Сливочное масло

разомните ложкой и разотрите до кремообразного состояния, положите в кондитерский шприц и через насадку «маленькая звездочка» на «ананас» нанесите довольно густо «шипы». В центр каждого «шипа» положите кусочек мелко нарезанной отварной моркови. На верхушке ножом сделайте углубление и воткните несколько коротко срезанных перьев зеленого лука.

# Запеченные булочки

Маленькую булочку разрежьте вдоль на две половинки, из нижней части выньте мякиш, а в углубление положите начинку: мелко нарезанный отварной картофель с жареными грибами, картофель с колбасой или копченым соленым салом, картофель с натертой брынзой, брынзу с томатом и луком, тертый сыр с чесноком — словом, всё, что подскажет вам фантазия. Сверху прикройте второй половинкой булочки, которую смажьте сметаной. Булочки поставьте в горячую духовку, чтобы они подрумянились. Подавать закуску горячей.

# Жаркое «Осень»

700 г картофеля, 2 луковицы, 3–4 ст. ложки смальца или топленого масла, 2 ст. ложки муки, 1 стакан мясного бульона, соль, перец, лавровый лист, зелень петрушки.

Лук очистите, измельчите и поджарьте на жире в чугунке до золотистого цвета. В конце жарения всыпьте муку и подрумяньте вместе с луком. Влейте мясной бульон, прокипятите, помешивая. В этот соус опустите нарезанный дольками сырой картофель. Если соус не покрыл весь картофель, долейте еще бульона или горячей воды. Посолите, положите перец горошком, лавровый лист и тушите под крышкой на слабом огне до мягкости. Готовое жаркое положите на блюдо, сверху посыпьте зеленью петрушки, а вокруг разложите квашеные овощи.

# Свинина, запеченная в тесте

Возьмите большой кусок свинины, натрите солью и чесноком, сварите до готовности. Приготовьте простое пресное тесто, разделите его на две половины. Одну половину теста раскатайте и положите в глубокую сковородку. На тесто положите мясо и закройте его другой половиной теста (смажьте его яичным желтком). Сковороду с мясом поставьте в духовку.

# Мясо с черносливом

Мясо нарежьте большими кусками, посолите, поперчите. Сильно разогрейте сковородку и положите в нее приготовленные куски. Дайте каждой стороне покрыться корочкой. В шипящее мясо налейте полстакана холодной воды. Крышкой сковородку не закрывайте. Вымойте несколько штук чернослива и положите вместе с мясом (масло пока класть не нужно). Нарежьте много репчатого лука и добавьте в сковородку с мясом. Подлейте еще холодной воды. Теперь можете положить масло или маргарин. Тушите до готовности, не закрывая крышкой.

Мясо выложите в большое блюдо, подавайте с жареным картофелем, свежими овощами и фруктами.

# Цыпленок с помидорами

Порцию цыпленка быстро обжарьте на разогретом жире. Посолите, поперчите и подлейте бульона с томатным пюре и растертым чесноком. Всё накройте крышкой и тушите приблизительно полчаса. Нарежьте кольцами лук, очистите и измельчите помидоры и добавьте к мясу. Тушите до полной готовности, пока мясо не станет мягким. Блюдо посыпьте укропом. Подавайте с рисом, картофелем или булками.

# Мясо по-адыгейски

На большой сковороде пережарьте 500 г репчатого лука, посыпьте его небольшим количеством красного перца и приправой хмели-сунели. Быстро всё перемешайте и уложите мясо (любое), нарезанное кубиками или соломкой. Посолите, подлейте горячую воду и тушите под крышкой примерно 1 ч. Потом отодвиньте мясо в сторону на сковородке и на освободившееся место положите крупно нарезанную картошку. Посолите ее чесночной солью, подлейте воду и продолжайте тушить, время от времени переворачивая, картошку еще 40 мин. Выложите мясо на блюдо, вокруг него картошку, сверху полейте оставшимся на сковороде соусом. Подайте к столу, посыпав зеленью.

# Мясо по-славянски

Кусок мяса сначала слегка отварите, а потом зажарьте в духовке. Остудите, разрежьте на порции. В большой чугунной сковороде поджарьте мелко нарезанный репчатый лук, добавив немного муки, снова слегка поджарьте на тихом огне, потом разведите сметаной и бульоном, слегка остудите. Взбейте желтки и введите в соус, посолите и поперчите. Положите порции мяса на эмалированное блюдо, залейте соусом, в который можете добавить вареные грибы, посыпьте тертым сыром и дайте подрумяниться в духовке.

# Шашлык из рыбы по-сахалински

Рыбу (горбушу, кунжу, кету) разделайте на филе без кожи, промойте, нарежьте наискось кусочками и маринуйте в течение 15–20 мин, после этого куски рыбы наколите на шпажку вперемежку с нарезанным кольцами репчатым луком. Шашлык на шпажке смочите в жидком кляре и жарьте во фритюре до образования на поверхности румяной корочки, после этого поставьте в духовку и дожарьте. К готовому шашлыку подайте зеленый лук и томатный сок.

# Крабы жаренные фри

Из муки, яиц и молока приготовьте кляр, добавьте соль, молотый черный перец. Мякоть крабов смочите кляром, запанируйте в молотых сухарях и жарьте во фритюре до образования румяной корочки. При подаче на стол положите в тарелку и полейте сливочным маслом. На гарнир дайте отварной рассыпчатый рис. Украсьте веточками зелени петрушки или салата. Отдельно подайте томатный соус.

# Рыба в фольге

Разрежьте рыбу вдоль на две половинки, срежьте кости, отрежьте голову. На внутреннюю часть каждой половинки положите кружочки лука, перец, лавровый лист, посолите. Сложите половинки вместе (специи внутри) и заверните в фольгу. Затем — в жаркую духовку. 10 мин — на одной стороне, 10 мин — на другой. Готово!

# Воздушный рыбный пирог

На 500 г рыбного филе — 70 г тертого сыра,
2 ст. ложки томата, 2 ст. ложки маргарина,
2 ст. ложки муки, $^1/_4$ л молока, 3 яйца, соль, перец.

Приготовьте соус: растопите на сковороде маргарин и слегка обжарьте на нем муку, как при пассеровании, затем разведите горячим молоком до консистенции густой сметаны, добавьте томат-пюре и тертый сыр, приправьте солью и перцем. Взбейте желтки, влейте их в соус и перемешайте.

Рыбное филе нарежьте кубиками, потушите в масле до полуготовности и залейте соусом. Добавьте хорошо взбитый белок, смажьте маслом форму и выложите в нее полученную массу. Сверху вылейте остатки взбитых белков. Запекайте пирог в духовке до тех пор, пока поверхность его не станет золотистой. Пирог украсьте ломтиками лимона и зеленью.

# Чернослив в шоколаде

Сладости на праздничном столе должны быть обязательно.

Чернослив помойте и ошпарьте, удалите косточки. Шоколад наломайте кусочками, добавьте немножечко воды и растопите на слабом огне. Каждую чернослив ину накалывайте на вилку или острую лучину и опускайте в шоколад, а потом кладите на бумагу для застывания.

# Конфеты «Ягодка»

Возьмите любую ягоду, но лучше бруснику или клюкву. Тщательно вымойте, выложите в тарелку или миску. В густую пену взбейте белок 1 яйца с 1 ст. ложкой сахарного песку, еще лучше пудры. В одну тарелку положите взбитый белок, а в другую насыпьте полстакана сахарной пудры. Ягоды опустите в белок, обваляйте в сахарной пудре и поставьте в прохладное место.

# Конфеты «Антошка»

Консервную банку какао с молоком варите в течение 1–$1\frac{1}{2}$ ч. Потом, слегка остудив, переложите содержимое банки в миску, добавьте 1 стакан измельченных грецких орехов. Постелите на противень лист фольги, посыпьте его мелкими сухарями или мукой и на некотором расстоянии друг от друга выложите ложкой небольшие порции конфетной массы. На каждую конфетку положите по ягодке из варенья и поставьте в духовку на 10–15 мин. Остудите прямо на противне, а потом осторожно снимите ножом.

# Леденцы «Минутка»

1/2 стакана фруктового сока или сиропа,
1 стакан сахарного песку.

Фруктовый сок или сироп с сахаром варите до «покоричневения», а затем разлейте в формочки.

# Конфеты «Ласточкины гнезда»

3 яичных белка, 150 г сахара, 150 г орехов.

Белки взбейте с сахаром (сахар добавляйте постепенно), затем так же постепенно введите мелкорубленые орехи. Смесь выложите на смазанный жиром противень и подсушите на совсем слабом огне в духовке.

# Конфеты «Золотая нива»

100 г молока, $1^1/_2$ стакана сахарного песку, 1 ст. ложку какао перемешайте до однородной массы и вскипятите. Введите 250 г сливочного масла и снова перемешайте. Добавьте 1 ст. ложку водки или коньяка и пачку детской смеси «Малыш» (только не из гречки). Замесите тесто и сделайте конфеты в форме шариков или шляпок грибов, положите их в один ряд на бумагу и вынесите на холод. Пока они охлаждаются, растопите 250 г шоколада и обмакните в него каждую конфету. Затем посыпьте размельченными вафлями и снова положите их охлаждаться. Чтобы растопить шоколад, положите его в эмалированную кружку, стоящую в сосуде с кипящей водой. Вафли очистите от начинки и подсушите, чтобы лучше крошились. Конфеты можно посыпать вафлями в смеси с орехами (300 г арахиса очистите, поджарьте и перемешайте с вафлями).

Конфеты «Золотая нива» приготовляйте строго по рецепту!

# Козинаки

100 г сливочного масла, 1 стакан сахарного песку, 5 стаканов жареных и очищенных семечек, рубленые орехи по вкусу.

Растопите в миске сливочное масло, всыпьте в него сахар и нагревайте до тех пор, пока масса не станет коричневой. Тогда добавьте жареные семечки. Сверху — рубленые орехи.

# Торт «Наполеон»

220 г муки, 150 г сливочного масла, щепотка соли, $^1/_2$ лимона, $^1/_2$ л молока, 200 г сахара, 4 яйца, ванилин по вкусу.

Из 150 г сливочного масла, 160 г муки в/с, щепотки соли, сока из $^1/_2$ лимона замесите сдобное тесто, сложите вчетверо и раскатайте скалкой пласт толщиной 3 мм.

Положите на металлический лист, обрежьте свисающие края и проколите в нескольких местах вилкой. Пласт выпекайте в горячей печи до румяного цвета. Таким же способом сделайте второй корж. Теплым кремом намажьте один из выпеченных коржей, накройте другим, сверху обильно посыпьте сахаром или сахарной пудрой. Острым ножом разрежьте на квадратики или полоски.

Способ приготовления крема:

350 г молока, 100 г сахара и ванилин вскипятите; 4 яичных желтка, 60 г муки, 150 г холодного молока разотрите до получения однородной массы и, подогрев, вылейте в горячее молоко, ранее снятое с огня. Постоянно помешивая, сварите густой крем. Готовый крем снимите с огня и сразу же добавьте к нему заранее взбитую пену из 3 яичных белков и 100 г сахара.

# Торт «Муравейник»

1/2 стакана сахарного песку, 150 г сливочного маргарина, 150 г сметаны, 3 1/2 стакана пшеничной муки в/с.

Замесите тесто. Прокрутите его через мясорубку на противень и запеките. Охладите, сверху побрызгайте кремом, посыпьте маком. Торт выдержите в холодном месте 3 ч.

# Торт «Чебурашка»

Тщательно разотрите 2 желтка, стакан сахарного песку, 100 г сливочного масла, добавьте 3 стакана муки и соду на кончике ножа. Смажьте маслом разогретую глубокую сковороду, ровненько насыпьте на нее половину получившейся смеси, сверху осторожно положите натертые на крупной терке свежие яблоки или яблочное пюре, присыпьте оставшейся частью смеси, разровняйте и поставьте в духовку.

Два белка взбейте в крупную пену, добавляя постепенно 3–5 ч. ложек сахара. Когда торт будет почти готов, сверху положите на него взбитые белки и снова поставьте в духовку, чтобы белки подсохли и чуть подрумянились.

# Торт «Мишка»

1 стакан сметаны, 1 стакан сахарного песку, 1 ч. ложка питьевой соды, погашенная 1 ст. ложкой раствора лимонной кислоты или уксуса, 3 стакана муки, $^1/_2$ ч. ложки соли.

Из всех компонентов замесите тесто и разделите его на две равные части. В одну половину добавьте 1 $^1/_2$ ст. ложки какао-порошка и перемешайте. Затем разделите каждую из этих двух частей еще на три и раскатайте в тонкие лепешки. Выпеките на противне шесть коржей одинаковой величины и формы — три светлых и три коричневых. Оставьте их остывать. Тем временем готовьте крем для прослойки: полтора стакана сметаны взбейте со стаканом сахара, добавьте стакан молотых грецких орехов. Затем уложите коржи друг на друга, чередуя их по цветам, и смажьте верхнюю часть кремом. Крем распределите так, чтобы на верхний слой коржа осталось совсем немного. Сверху весь торт покройте глазировкой: 3 ст. ложки сахара, 1 ст. ложку молока, 50 г сливочного масла и 2 cˆ. ложки какао разотрите и подогрейте до полного растворения сахарного песка.

Этот торт надо приготовить за сутки до торжества и держать в холодильнике.

# Хворост

Есть несколько способов приготовления этого вкусного лакомства. Вот, пожалуй, один из самых простых.

Разбейте 2 яйца, добавьте 1 ст. ложку молока, столько же сахара, щепотку соли и стакан муки. Замесите тесто, раскатайте в жгутик, разрежьте его на кусочки. Из этой порции теста должно получиться 23–25 шт. Каждому кусочку придайте вид плоской лепешки, прорежьте в нескольких местах ножом в одном направлении, выверните. Можно нарезать пласт теста широкими полосками по 10–12 см, каждую разрезать поперек на несколько мелких полосок, сделать в них 1–2 продольных надреза и свернуть бантиком.

Жарьте хворост в раскаленном масле, всё время следя, чтобы оно не горело. Готовый хворост выньте шумовкой, откиньте на сито, охладите и посыпьте сахарной пудрой. Перед тем как подать к столу, сложите аккуратной горкой на блюде. Только не ставьте хворост на подоконник или в другое место, где прохладно и воздух сыроват: он перестанет хрустеть.

Уже в XIV в. итальянский путешественник Марко Поло сумел добыть в Китае различные рецепты мороженого. Но еще три века подряд мороженое было известно главным образом в королевских и царских дворах, им лакомилась только знать. Приготовление мороженого держали в строгом секрете. Известны случаи, когда за разглашение тайны виновных отправляли на виселицу. Но, может быть, именно благодаря этим «виновным» тайное постепенно становилось явным.

В 1630 г. соотечественник Марко Поло — Прокопио Кольтелли поразил публику, выставив на уличных лотках невиданное лакомство, которое полюбилось народу. Так мороженое впервые шагнуло к широкому потребителю.

# Домашнее сливочное мороженое

На 2 стакана сливок — неполный стакан сахарного песку, 3 яйца, 1 ч. ложка желатина, 1 стакан кипяченой воды, щепотка ванилина.

Желтки яиц разотрите с сахаром и щепоткой ванилина. Полученную смесь разведите в кастрюле горячими сливками, раствором желатина и нагревайте, постоянно помешивая деревянной лопаточкой. Постепенно содержимое загустеет, исчезнет пена. Это сигнал к тому, что пора снимать кастрюлю с огня, процеживать смесь через сито и охлаждать. Только после этого можно поместить массу в мороженицу для замораживания.

# ДОРОГИЕ РЕБЯТА

Вот и закончена наша книга. Мы совершили с вами небольшое путешествие в страну Кулинарию. Заглянули с вами и в далекое прошлое, узнали о некоторых фактах из истории кулинарного искусства.

А пока… Пока завтра, а может быть и сегодня, вы снова, как обычно, придете к себе на кухню. И я надеюсь, что вы уже другими глазами посмотрите на маму, бабушку, папу — на тех, кто приготовил для вас обед. Да, незаметная для посторонних глаз работа повара тоже полна романтики, той самой, которую мы называем романтикой будней. Труд этих людей, как и всякий другой, достоин уважения. И пусть в ответ на слова: «Ешь, дружок, пожалуйста!» — из ваших уст всегда звучит: «Спасибо!»

А может быть, взяв эту книгу в руки, вы сами попробуете приготовить обед своим домашним. Не бойтесь! Смелее…

Земля еще и потому щедра,
Что в мире существуют повара!..
Благословенны их простые судьбы,
А руки — будто помыслы — чисты.
Профессия у них добра по сути,
Злой человек не станет у плиты.

*Рождественский*

# КУЛИНАРНЫЙ СЛОВАРЬ

## *А*

**Азу**
второе блюдо из мякоти говядины, свинины или баранины
**Амур**
белый — пресноводная рыба бассейна р. Амур
**Антрекот**
второе блюдо из говядины
**Арахис**
земляной орех
**Ацидофилин**
кисломолочный диетический продукт

## *Б*

**Бекон**
мясной продукт, приготовленный из нежирной свинины
**Бефстроганов**
второе блюдо из говядины
**Бифштекс**
второе блюдо (различают Б. натуральный и рубленый)
**Ботвинья**
холодный зеленый суп с вареной рыбой, приготовленный на хлебном квасе
**Брынза**
рассольный сыр
**Брутто**
вес товара с упаковкой.
В кулинарии — масса продукта до его первичной обработки
**Буженина**
жареная или запеченная свинина без костей со слоем шпика

## *Г*

**Голубцы**
второе блюдо из различного фарша, завернутого в капустные или виноградные листья
**Горбуша**

один из видов тихоокеанских лососей

**Горчица**

острая приправа к различным мясным блюдам

## *Ж*

**Желе**

сладкое блюдо, приготовленное из ягод, фруктов (свежих или замороженных), соков, сиропов и желатина

## *З*

**Заливное**

холодное блюдо, приготовленное из мяса или домашней птицы, дичи или рыбы, бульона и желатина

**Зельц**

разновидность колбасных изделий. Готовят из свиного и говяжьего мяса, шпика, языка, печени и других субпродуктов

## *И*

**Имбирь**

пряность с приятным запахом и вкусом, приготовленная из высушенного корневища тропического растения

## *К*

**Кабареты**

(менажницы) — специальная посуда, изготовленная из стекла или пластмассы для подачи закусок. Обычно имеет вид подноса, разделенного на несколько частей

**Кальмары**

морские головоногие моллюски, мясо которых является питательным продуктом

**Кольраби**

один из видов капусты

**Консервы**

пищевые продукты, подвергнутые термической, химической или другой обработке для предотвращения от порчи при хранении

**Корнишоны**
маленькие маринованные огурчики (длиной от 3 до 5 см)

## *Л*

**Лавровый лист**
высушенные листья лавра благородного, придающие пище своеобразный вкус и аромат
**Лангет**
второе блюдо, порционные ломтики жареной говядины
**Лимонная кислота**
бесцветные кристаллы, хорошо растворимые в воде

## *М*

**Макрурус**
(долгохвост) — морская рыба
**Меню**
перечень блюд и напитков
**Миксер**
прибор для быстрого размешивания холодных напитков, сбивания яиц, приготовления коктейлей, кремов, соусов и т. д.
**Минтай**
морская рыба
**Мойва**
морская рыба
**Морс**
освежающий напиток, приготовленный из охлажденного фруктового или ягодного отвара с сахарным песком
**Мускатный орех**
плод тропического растения. Пряность со жгучим вкусом и специфическим ароматом

## *Н*

**Навага**
морская рыба
**Налим**
морская и пресноводная рыба
**Нетто**
чистый вес товара без упаковки. В кулинарии — вес продукта

после первичной обработки

## *О*

**Окорок**
продукт, приготовленный из тазобедренной или плечелопаточной части мясных туш

## *П*

**Палтус**
морская донная рыба
**Панировка**
обваливание кусочков мяса, рыбы или других продуктов в муке, яйце и панировочных сухарях перед обжариванием
**Пастернак**
пряный овощ
**Пикули**
набор маринованных овощей
**Пицца**
традиционное итальянское блюдо, поджаристая лепешка из дрожжевого теста с различными начинками

## *Р*

**Рагу**
второе блюдо, приготовленное из мяса или овощей
**Ростбиф**
второе блюдо из целого куска говядины

## *С*

**Сайра**
морская рыба
**Салака**
(балтийская сельдь) — морская рыба
**Сифон**
прибор для газирования воды, соков и других напитков

## *Т*

**Творог**

кисломолочный диетический продукт, получаемый сквашиванием молока и последующим частичным удалением сыворотки

**Тефтели**

второе блюдо из мяса или рыбы

**Тостер**

электроприбор для приготовления гренок — поджаренных ломтиков хлеба

## *У*

**Угорь.**

рыба змеевидной формы **Уха**

первое блюдо из различной рыбы **Урюк**

сушеные плоды абрикосов с косточками

## *Ф*

**Фазан**

полевая дичь

**Филе**

мякоть мяса или рыбы, освобожденная от костей

**Фритюр**

разогретый жир или смесь нескольких жиров для обжаривания различных продуктов

## *Х*

**Хамса**

(анчоус) — мелкая морская рыба

**Хариус**

пресноводная рыба

## *Ц*

**Цедра**

измельченная или натертая высушенная апельсиновая или лимонная корка, употребляемая для ароматизации различных блюд

**Цикорий**
многолетнее травянистое растение, корни которого используют для приготовления кофейных напитков

## *Ч*

**Черемша**
дикий вид чеснока
**Чехонь**
пресноводная рыба

## *Ш*

**Шампиньоны**
грибы
**Шницель**
второе блюдо из мяса

## *Э*

**Эскалоп**
второе блюдо из мяса

## *Я*

**Язь**
пресноводная рыба